
ويندي دي روزا
مؤلفة كتاب «العلاج بالطاقة عبر الشاكرات»
كيف تتحول إلى
متقمّص
عاطفي
متمكن
كيف تنقّي الطاقة، وتضع الحدود،
وتجسّد قواك الحدسية
ترجمة
د. محمد علي حرفوش
أسامة سجيع ابراهيم
kindle
مكتبة الحبر الإلكتروني
@bookkn
@d110d
تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية

الفصل الأول

مواهبك بوصفك متقمّصاً عاطفياً

هل تشعر بطاقة الأشخاص الآخرين ــ سواء أكانوا في شدة [نفسية]، أو قلقين، أو غاضبين، أو في عوز؟ ربما تشعر حتى بأنك تتشرّب طاقتهم. فعندما تَلِجُ غرفةً، تستطيع إعارة اهتمامك للطاقة الحاضرة، ولكيف يشعر الأشخاص، أو لما يجري. وأنت على نحو مرجّحٍ حساس حيال ما يدور حولك ــ بما في ذلك، حيال الجور، والانقسامات السياسية، وتأثيرات تغيّر المناخ، وخطر انقراض الحيوانات، ومزيد [من الأمور] ــ وحيال آلام الآخرين في مجتمعك المحليّ وفي عالمنا. و[أنت] تشعر أيضاً بالطاقات القوية التي تبرز لإحداث التغيير.

هذه هي تجربة العيش بوصف المرء متقمّصاً عاطفياً، فالمتقمّص عاطفياً شخصٌ على قدرٍ عالٍ من الحساسية، ونتيجةً لذلك، يشعر ويتشرب طاقات الآخرين، ومشاعرهم، وحتى أعراضهم الجسدية. ويجربُّ المتقمّصون عاطفياً عالمَهم من خلال حدسهم ومن خلال إحساس مدرك الأشخاص والمواقف. وقد لا يكونون قادرين على تحديد سبب شعورهم بالطريقة التي يشعرون بها، لكنهم يشعرون أنهم واقعون تحت تأثير طاقة الأشخاص الآخرين.

لقد أصبح التقمّص العاطفي موضوعاً رائجاً في الآونة الأخيرة، وفي معظمه مستوحى من عمل الباحث والمؤلف برينيه براون. والتقمّص العاطفي هو قدرة الشخص على فهم ما يمر به شخصٌ آخر أو الارتباط ذهنياً. ويصف براون التقمّص العاطفي بوصفه مهارة من الممكن أن تجمع الأشخاص وتجعلهم يشعرون بالاحتواء.

في حين أن من الطبيعي الشعور بالطاقة حولك والارتباط بمشاعر الأشخاص الآخرين، تبرز المشكلة عندما تتشرّب هذه الطاقات أو تتبنّى هذه المشاعر بصفتها مشاعرك الخاصة. من المرجّح أن تستطيع استعادة التجربة عندما تنتقل من الإصغاء المركّز (الإصغاء إلى كيف يشعر شخصٌ ما بشأن تجربة [معيّنة]) إلى تبنّي تجربة شخصٍ ما (الشعور بها وكأنها تحدث معك). ويحبُّ الناس عموماً التحدث إلى الأشخاص المتقمّصين عاطفياً لهذا [السبب]. وهم يشعرون بأنهم أفضل بكثير

ويصفون أنفسهم فيما بعد بأنهم "في حالة ارتياح". وذلك لأن المتقمِّص عاطفياً في حياته قد تبنّى التعامل مع مشكلاتهم من أجلهم.

تنجم المشكلات من كون المرء متقمّصاً عاطفياً على نحوٍ مفرط. وهذه التجربة في تبنّي مشاعر شخصٍ آخر وتجاربه بوصفها مشاعرك وتجاربك
الخاصة من الممكن إطلاق صفة "التماهي" مع شخصٍ آخر. ومن المفيد تخيّل الطبيعة المتقمّصة عاطفياً على [موشور] الطيف: من الطرف الأول، يؤدي التقمّص العاطفي والاستيعاب وظيفتهما مع بقاء الانفصال، وفي الطرف الآخر، يؤدي كون المرء متقمّصاً عاطفياً وحدسياً إلى التماهي.

بالنسبة للأشخاص المتقمّصين عاطفياً، يحدث التماهي لأنهم ليسوا ماثلين تماماً، أو "شاغلين"، جسد الطاقة الخاص بهم ـــ على وجه الخصوص الجسد الأسفل والشاكرات(1)، والمراكز الطاقية ضمن الجسد. (عندما أشير إلى "الطاقة" أو "جسد الطاقة"، إنما أشير إلى الحقل الطاقي الموجود في جسدك المادي وحوله. وفي الفصل التالي، سوف نناقش بالتفصيل طاقة الجسد الرقيقة والشاكرات وكيف تنشئ صلةً مع حدسنا المتقمّص عاطفياً). وكونك غير موجودٍ على نحو تام في الحيّز الأسفل من جسدك يترك فراغاً تستولي عليه طاقة الأشخاص الآخرين. وتتضمّن بعض الأعراض الجسدية والشعورية المتعلّقة بالتقاط طاقة الأشخاص الآخرين الشدة النفسية، والهياج، الاستنزاف، والشعور بانك مسحوق وشديد التحفيز. قد يتجلّى أيضاً الوهن، وقضايا الهضم، والشقيقة، وانواع الحساسية، والعلل الجسدية الأخرى. ويبدأ هذا النمط من التقاط طاقة الآخرين في الغالب أثناء الطفولة، قبل أن يتعلّم المرء الحفاظ على الحدود الشعورية والطاقية. ربّما قيل لك [حين كنت] طفلاً إنك "مفرط الحساسية"؟ (ومن المحتمل أنكَ ما تزال تسمع ذلك [التوصيف] حالياً؟) من المحتمل أنك تعلمت التقاط طاقة الآخرين وسيلةً لمساعدتهم أو تهدئتهم. في حقيقة الأمر، من المرجّح أنك نمّيتَ هذا الحافز كي تندمج بالآخرين بوصفه طريقةً للسعي إلى الحب والحميمية والحفاظ على سلامتك.

إنّ كون المرء متقمّصاً عاطفياً صريحاً أمرٌ شائع عندما يترعرع الطفل في أسرة حدودها غير واضحة، أو مشاعرها مسقطة، أو ذاتها مكبوتة، أو شعورها بالأمان أو الانتماء معدوم. ويتعلّم الأطفال البقاء عن طريق رعاية حاجات الأشخاص الآخرين وطاقتهم أثناء انفصالهم عن ذاتهم وعن حاجاتهم الخاصة.

1. تتجذّر آليات البقاء والتغلب على المشكلات هذه في فضاء الشاكرة الأولى من الجسد، ولدى تشكّلها، تخلق سماتٍ طويلة الأمد في جسدك من الممكن أن تؤدي إلى أنماطٍ غير صحيةٍ في عدة فضاءاتٍ في حياتك ـــ صحتك، وعلاقاتك، وعملك، والمزيد. وتصبح هذه الاستجابة غير الواعية إلى حدٍ بعيد متأصلة بوصفها وضعية قائمة، تؤثر على نظرتك حيال العالم وكيفية تفاعلك مع أسرتك، وأصدقائك، ورفاقك في العمل. ربما لا تقصد أن تتشرّب الطاقة، حولك، لكنّ تستجيب طاقة جسدك الرقيقة بالطريقة الوحيدة التي تعرف أنها تبقيك آمناً. وعلاوة على ذلك، ترى الثقافة الغربية في الغالب الحساسية بوصفها حالة ضعف أو عائقاً، وبذلك نحن بوصفنا أطفالاً نتلقى التوجيه لتجنّب، أو نصرف النظر عن، أو نكبت مشاعرنا أو حاجاتنا، وفي
النهاية نضعف شعورنا الحدسي. ويسبب لنا هذا الأمر الانفصال عن ذواتنا وعن توجيهنا الداخلي ويُحدِثُ فقداناً للثقة بغرائزنا وبحدسنا. وهذا الانفصال ليس عقلياً، أو شعورياً، أو طاقياً؛ إنه روحيٌّ كذلك، في بعض الأحيان يُشار إليه بكون المرء منفصلاً عن [ذاته] (2) ما هي النماذج التي لديك الاستعداد لعلاجها وإطلاقها؟

2. ما هو التغيير الذي لديك رغبة كبيرة بإحداثه في حياتك؟

3. كيف ستساعدك هذه التمرينات؟

---

(1) Chakras:
في [علم] الطاقة مراكز أو نقاط الطاقة المركزة في الجسد، من الممكن إضافة هذه المفردة إلى قاموس اللغة العربية ـــ المترجمان

(2)في أجزاء الكتاب كافة، سأهجّي للإشارة إلى الذات S بالحرف الأول الكبير Self و Soul أو Self أو النفس الأعلى أو المقدسة ـــ المؤلفة



الفصل الثاني

طاقة جسدك الحاذقة

وأوجه الحدس الأربعة

من المرجّح أن تكونَ مطّلعاً على نظام الشاكرة وربما يكون لديك ممارسة منتظمة للتعامل مع جسدك [الحافل] بالطاقة. بالنسبة لأولئك غير المطّلعين على الشاكرات، من المهم الوصول إلى فهمٍ عميق لها قبل الغوص نحو الأعمق واكتشاف كيف يتشرّب المتقمّصون عاطفياً الطاقة.

تمت الكتابة عن الشاكرات للمرة الأولى في نصوصٍ هندوسيةٍ قديمة تدعى الفيداس [Vedas.] وكلمة شاكرا مأخوذة من الكلمة السنسكريتية ساكرة[cakra]، وتعني "العجلة" أو "القرص". "عجلات الطاقة" هذه هي مراكز قوة في جسدك الحاذق، معروفة أيضاً بوصفها جسد الطاقة أو حقل الطاقة، الذي يمتد إلى ما وراء حدود جسدك، وما فوقه، وما تحته، ومن كل حدب وصوب قربه. وهي تدعى "عجلات الطاقة" لأنَّ العرّافين القدماء والحدسيين حالياً يرون مراكز الطاقة هذه بوصفها دوائر نورٍ ديناميكية، ودورانية، ونابضة، ودوامة.

إنّ الشاكرات مراكز طاقة متخيّلة، مما يعني أنك لن تراها بالعين المجرّدة، بل من خلال حالات التأمل تستطيع أن تلتقط بواسطة الحدس الألوان، والصور التخيّلات، والأصوات، والنبرات، والاهتزازات المقترنة بها. وهي مرتبطةٌ بصحتك ورفاهك، وتحمل معلومات هائلة عن وجودك ـــ سماتك، ومزاياك، وتاريخك، والطريقة التي تعمل بموجبها في العالم. وعندما تصبح شاكراتك غير متوازنة بسبب سماتٍ مميزة لا تُمحى أو انسدادات، تصبح عديم التوازن ذهنياً، وعاطفياً، وجسدياً، وروحياً.

تقوم الشاكرات بعملها بوصفها مداخل إلى المستويات الأعلى من الوعي والإدراك. من أجل فهم النماذج في الجسد التي تؤثر على المتقمّص عاطفياً، عُدْ إلى الرسم التوضيحي للشاكرات في الصفحة التالية، الذي يدرج قائمة بأسماء كل شاكرا ومزاياها. وسأقوم في هذا الكتاب في المقام الأول بتناول السمات التي لا تُمحى المحفوظة في الشاكرات الثلاث الأولى.

تحمل كلٌ شاكرا تحمل طاقة جراحنا وتاريخها. ونستطيع مداواة هذه الجراح عن طريق إطلاق الطاقة المخزّنة في الشاكرات وحقولها المطابقة في الجسد. وتنشئ الشاكرات صلةً مع أعضاء الجسم كذلك، وهكذا عندما تحضر العلل الجسدية أو القضايا الصحية، تستطيع إزالة العوائق الجوهرية في نظام الطاقة والشاكرات للسماح بتدفق مزيدٍ من طاقة قوة الحياة الأساسية المفعمة بالنشاط، التي تدعم المداواة الجسدية. بمعنى آخر، "قضايانا في خلايانا" (كما يفضل بعض أساتذة اليوغا أن يقولوا). ومن الممكن أن يساعدنا إدراك نظام الشاكرة على تحديد أية قضايا مخزنة في أجسادنا وأين.

عندما يمر المتقمّصون عاطفياً بالحساسية المفرطة، يعني هذا الأمر أن الطاقة الجريحة أو العوائق حاضرة في شاكرا واحدةٍ أو أكثر، تمنع الجسد من القيام بالعمل بوضعيّة طاقته الكامنة بكاملها. وكلما ازداد وعيُنا بالطاقة التي نحفظها في شاكراتنا، أصبحنـــــا نشعر أننــــــا.

الشاكرات السبعة :

الشاكرة السابعة: شاكرا التاج.



الإسم السنسكريتي: شاكرا ساهارارا.

(زهرة اللوتس ذات البتلات الألف)

الموقع: فوق قمة الرأس .

اللون: أبيض أو متعدد الألوان.

منطقة السيطرة: أعلى العمود الفقري، جزء الدماغ الخلفي، مركز الألم، الأعصاب .

المزايا: اليقين، الارتباط الروحي، الحب المقدس، الطاقة الكامنة اللامحدودة .



أكثر تجسيداً وصحةً. في موضع لاحق في هذا الكتاب سأشرح نماذج الطاقة السلبية المخزّنة في شاكرات محددة وكيف يدعم علاج هذه الطاقة قدرة المتقمّص عاطفياً لكي يكون متمكناً وحدسياً.

قواك الحدسية بوصفك متقمصاً عاطفياً

يوصف الحدس في الغالب بأنه صوت ذاتنا الأعلى، ولو أنّه أكثر من مجرد صوت فحسب. والحدس هو ذاتنا الأعلى المتواصلة مع وعينا من خلال نظام الطاقة لدينا. ولنتقدم بذلك خطوة إلى الأمام، يرتبط الحدس بكمية تحرك البرانا(3) أو طاقة قوة الحياة، عبر الشاكرات.

للحدس أوجهٌ أربعة: clairvoyance ،(الاستبصار الشعوري (الشعور clairsentience)الاستبصار السمعي (السمع)، و clairaudience ،)الاستبصار الرؤيوي (الرؤية claircognizance الاستبصار الفكري (المعرفة). وسوف أشرح المزيد عن هذه [الأوجه] لاحقاً في الكتاب، لكن ها هنا لمحة مختصرة.

يُعرَف الاستبصار الشعوري أيضاً بالحدس التوكيدي. وهو القدرة على الشعور بالطاقة من فرد أو مجموع أفراد. سيشعر الشخص العارف في بعض الأحيان أن الطاقة ماثلةٌ في جسده. وإذا ما غدا مربَكاً بها، من الممكن أن يصبح مستبصراً شعورياً ومن حيث الطاقة محتقناً، منفصلاً بذلك عن التوجيه الحدسي. وبمقدار ضيق الحيّز المتاح للذات، نزداد قدرة هذا الاحتقان على إضعاف وتكون مراكز طاقة التقمّص العاطفي هي الشاكرات الثانية والثالثة والقلب، والشاكرة الرابعة.

يُعرَف الحدس الاستبصاري أيضاً بالتصوّر، أو الحدس النفسي، أو الرؤى. إنه القدرة على الرؤية على نحوٍ حدسي أو الحصول على تصوّرات أعلى حول الوضع. إنه الإحساس الرؤيوي الذي يؤدي وظيفته من الشاكرة السادسة، في مركز جبهتك (في بعض الأحيان العين الثالثة)، لمنحك إدراكاً تصاعدياً.

الاستبصار السمعي هو السمع أو إدراك الرسائل الحدسية من الحقل الأعلى. إنه ما يحدث، على سبيل المثال، في الوسطية، وهي عملية تمرير رسائل من عالم الروح. الاستبصار السمعي هو أيضاً الاستماع إلى رسائل الطفل الداخلي لديك، أو الرسائل من قلبك، أو الأغاني، أو الرسالة ذاتها التي تأتي إليك من الأشخاص أو المصادر المتنوّعين. الجانب الخلفي للشاكرة الخامسة، شاكرا الحلق، مرتبطة بالإصغاء على نحوٍ حدسي.

يصف الاستبصار الفكري في الغالب قدرة الأشخاص الذين ينالون الشعور بالمعرفة؛ وهم لا يعرفون بأنهم يعرفون ـــ هم يعرفون فحسب. إنهم أشخاص يتلقون استجابات حركية حسية لـِ "نجاحات" حدسية من خلال حالات القشعريرة، والألم مفاجئ، أو حالة الإثارة في الجسد. ويصبح الحس بالمعرفة مفعّلاً في مراكز الطاقة عندما تتلقى الذات الأعلى الحدس.

يشعر المتقمّص عاطفياً؛ من جانب آخر، هو شخصٌ ما يسمع الرسائل، ويرى الصور والتبصّرات الأعلى، أو يعرف شيئاً عن المستوى العميق دون معرفة لماذا لن يكون بالضرورة متقمّصاً عاطفياً. من جانبٍ آخر، من الممكن أن يكون شخصٌ عاطفياً وعلى نحو متزامن لديه أوجه أخرى من الحدس المفعّل كذلك الأمر.

ما وصلتُ إلى فهمه حول نفسي هو أن لدي أربعة أوجه من الحدس. دون أن أعرف على مدى سنواتي الأولى، وكوني على وجه الخصوص حساسةً، كنت مربكةً عن طريق الطاقة التي كانت تأتي من اتجاهات كثيرة مختلفة. ليس لدي تقديم نموذج لي عن كيف أكون بواسطة الطاقة أو بواسطة نفسي.

إنّ قضيتي الرئيسة هي أنه يمكنك أن تكون أكثر من مجرّد متقمّص عاطفي (مستبصر فكرياً). إضافةً إلى الشعور بالطاقة، يمكنك أن تكون متمكناً من

البصيرة، متمكناً من السمع، متمكناً من الإدراك، أو أية تركيبةٍ من التركيبات الأربع. من الممكن أنك قد جئت إلى هذه الدنيا متمتعاً بأربع شاكرات قوية تدعم قدراتك الحدسية.

سأتحدث في هذا الكتاب عن كيف تنشئ هذه الأوجه علاقة بتجربة المتقمّص عاطفياً مع الحدس. سأشرح أيضاً الفرق بين حدس الجسد الأعلى والجسد الأدنى ولم هو أمر مهم دعم الوجه المتقمّص العاطفي لكي تشعر الأوجه الثلاثة الأخرى بأنها مجسّدة ومندمجة.

بالنسبة للوقت الراهن، الأمر المهم الواجب معرفته هو أنّ القيام بالعمل الوارد في هذا الكتاب سيساعدك على علاج المركز وتقويته، ويثبت الحدود، ويطوّر حدساً متقمّصاً عاطفياً. أريد التركيز على دعمك لكي تحيا بوصفك متقمصاً عاطفياً متمكناً فتستطيع بذلك الاستقرار على من تكون أنت حقاً وتشعر على نحوٍ كامل بوصفك كائناً حدسياً.

يتمثّل العمل هنا في تنقية الجراح التي جئت بها إلى هذه الدنيا والجراح الماثلة مدةً طويلةً في نظامك في الطفولة فتستطيع بذلك أن تكتشف ما تعنيه القوة لك. الآثار البعيدة المدى هي عبارة عن تجارب حياتية وذكرياتٍ مخزّنة موجودة في نظام الطاقة. وفي بعض الأحيان تلك الآثار البعيدة المدى جيدة/ مثل الشعور بكونك طفلاً محبباً. وفي بعض الأحيان الآثار البعيدة المدى هي سلبية، مثل الأثر المتعلّق بكونك مهملاً، وتسمع أنك لست على خير ما يرام، أو كونك أُخبِرتَ بأنك "أقل من [الغير]".

في الفصول اللاحقة، سأشرح التشريح الطاقي بتفصيل أكبر، بما فيه النظم المحددة المرتبطة بالشاكرات السفلى. بالنسبة إلى المتقمّصين عاطفياً الآثار البعيدة المدى، وعوائق الطاقة، والمشاعر بكون المرء مربكاً مخزّنة على وجه التحديد في الشاكرات الثلاث السفلى لأنها تشتمل على معظم تجاربنا الإنسانية، وتاريخنا، وأنماطنا المتأصلة التي رافقتنا في القدوم إلى هذا العالم.

تنشأ الأنماط من نظمنا اليقينية، ومن التكييف المتأصّل، والصدمة، والآثار البعيدة المدى التي تمّ تشكيلها في هذه الحياة أو الحيوات السابقة أو خلاف ذلك التي مُرّرَت إلينا عبر الأجيال. يكفينا ما تعلّمناه للانفصال عن جوهرنا المتأصل وحدسنا. وإذ ننزع هذه الأنماط، نستطيع إطلاق كتل الطاقة

المحتجزة ونجسّد أنفسنا تجسيداً تاماً. عندما تعرف من أنت ولمَ أنت هنا، تستطيع أن تغيّر نمط الطاقة المتشرّبة وتنتقل للعيش بانسجامٍ مع ذاتك الأعلى المقدسة.

في هذه الرحلة معاً، سننخرط في علاجٍ عميقٍ موجه للكارما(4) النقية،
والعقود، والمعتقدات من الأعمار ومن نسبك وإطلاق المعوّقات الطاقية التي تحتجزها في جسدك. أنت هنا لتتكلم حقيقتك، وتحافظ على مركزك الشعوري، وتمتلك التقمّص العاطفي، وتشعر ـــ لكن لا تشرّب ضمن نظامك ـــ طاقة الأشخاص الآخرين. ستتوقف عن الشعور أنك تحت رحمة الطاقة السلبية للآخرين بدلاً من تفعيل قوة ارتباطك الشعوري. سوف تسهم في الحياة بالتصرف بوصفك القناة النقية لإحضار الروح من خلالك.

تبدأ رحلتك بتنقية التأثير البعيد المدى الموروث.

التأمل الموجه: تنقية الشاكرة

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

هذا هو تأمل الشاكرة لمساعدتك للتوجه نحو مراكز الطاقة في جسدك. إذا أصغيت إلى هذا التأمل، أغمض عينيك وخذ بضعة أنفاس عميقة. إن تقرأها، خذ وقتك للتوقف ما بين عبارتين.

لنبدأ.

اتخذ مقعداً مريحاً.

وجّه إدراكك نحو وركيك وعظام الحوض وتخيّل أنَّ جذعَ شجرةٍ مثبّت إلى جانبي وركيك، وواجهة حوضك، الجزء الخلفي من حوضك. يمتد هذا الجذع عميقاً تحت قشرة الأرض وتمد

جذورها حول نواة الأرض. وهو يجسّد سلك الاتصال بالأرض الخاص بك. السلك النازل المتصل بالأرض هو صلتك بالاهتزاز في مركز الأرض الذي يترعرع سالماً، وآمناً، وساكناً.

خذ وقتَك إذ تدعُ جسّدَك يستقر. تنفّش لشعورٍ بالسلامة والأمان حيث يثبّتك سلك الاتصال بالأرض النازل الخاص بك.

وجّه إدراكك الآن إلى منطقة عظم العص، حيث تجدُ مركز طاقةٍ جميلٍ أحمر ياقوتي. هذا هو شاكرا الجذر الخاصة بك، وهي شاكرا مولادهارا. هي عنصر الأرض في جسدك وهي أبطأ بكثير من العقل. وهي تحمل طاقة السلامة، والثقة، والأمان، والانتماء، والحب الفطري، والمعلومات عن ثقافتك، وجسدك المادي، وبقائك على سطح هذا الكوكب. استنشق أنفاساً عميقةً إلى هذا المركز الذي يحمل قوة ادعاء السلامة والثقة في جسدك. أطلِق أية مخاوف واعية غير واعية عن الوجود على هذه الأرض. استنشق السلامة
والثقة وازفر الخوف الواعي العميق. دعِ الطاقة تنطلق نحو الأسفل والخارج عبر السلك لمتصل بالأرض النازل الخاص بك.

في هذه اللحظة وجّه إدراكك إلى منطقة حوضك. وفي أمعاء الحوض توجد شاكرا جميلة، مهتزة برتقالية تُسَمّى شاكرتك العجزية، شاكرا سفادهيثانا. وهذه هي عنصر الماء في جسدك. وهي تنشئ صلة بميزة السير مع التيار. وهي حسيّة وفي حالة انسجام مع الأنثوي المقدس، ومع إيقاعات الحياة. إنها حالتك الشهوانية، وإبداعك، وإبداعك المشترك مع المقدس، والولادة، وطيف المشاعر. الثقة بالنفس [الماثلة] في شاكرا الجذر، هي أساس الثقة في شاكرتك الثانية هذه. خذ شهيقاً نحو الاسترخاء وتلقي جوهرك المتأصل الجميل المتعلق بالمرح والعذوبة. أخرج وأطلق أية مشاعر متعلقة بالإثم، أو الإفراط في المسؤولية، أو العار، أو العواطف المكبوتة. تنفس في كيانك كل ما تشعر به واجعلْ زفراتك قوية واجعل أنفاس شهيقك مغذية ومحبة لهذه المنطقة من جسدك.

أحضِر الآن إدراكك إلى منطقة الضفيرة الشمسية(5)ما بين صرّتك والحجاب الحاجز. هذه هي شاكرتك الثالثة، وهي شاكرا مانيبورا. إنها عنصر النار في جسدك وهي تتحكم بـالهضم، وتمثّل الطعام، وتحويل الطعام، والطاقة، والحياة. إنها مركز الطاقة المتعلّق بأناك وهويتك، التي تتحوّل مرّات عديدة خلال فترة حياتك. عندما تتنفس على نحوٍ مقصود تقوم هذه المنطقة من جسدك، بإحضار ذاتك الحقيقية إلى العالم. هل تستطيع دفع مواهبك إلى الأمام؟ خذ شهيقاً نحو نور نفسك

وشأنك، فهي شرارة حياتك. أطلقْ أي احتقان، أو فوضى، أو طاقة الآخرين، أو المشاعر غير المهضومة. واصل التنفّس حين تزيد حضور النور الجميل الساطع في شاكرتك الثالثة.

بعد ذلك وجّه إدراكك إلى صدرك. الشاكرة الرابعة هي شاكرا قلبك، شاكرا أناهاتا. وهي عنصر الهواء الذي يدعمه تنفّسك ودورتك الدموية عبر كافة أجزاء جسدك وعبر نظامك الطاقي. وهي خضراء على نحوٍ طبيعي، وفي بعض الأحيان فيها لون ذهبي أو زهري. إنها مركز الطاقة المتعلّق بالحب الروحي، وحب الإنسانية، وحب الذات. إنّ قوى الشاكرة الرابعة هي اللطافة، والامتنان، والجود، والوحدانية، والحنوّ، والحب. أطلق زفيرك الفعال والقائم بالتنقية حين تمنح الحزن فضاءً ليشعر الآخر وتتم إزاحته. خذْ شهيقاً وأفسح المجال لقلبك ليمتلئ بالنور.

وفي هذه اللحظة انقلْ إدراكك إلى شاكرا حلقك. إنّ شاكرتك الخامسة هي شاكرا فيشودذا. وهي على نحوٍ طبيعي مركز الطاقة الزرقاء، وعنصرها هو الأثير. وهذه الشاكرة عبارة عن قوة تعبيرك عن المشاعر. إنها قوة قول الحقيقة وقوة الإصغاء الحدسي. وهي قوة التعبير عن ذاتك الأعلى وذاتك
الأدنى، أو عن تجربتك الإنسانية والعاطفية. هي عن قول الحقائق الكونية والحقائق الشخصية. وهي قوة التمييز، ومعرفة متى تتكلم ومتى تصغي. تنفّس الضوء والصفاء إلى هذا المركز، واطرح زفيرَ كبت صوتك، وكلماتك المكبوحة وعواطفك المكبوحة. حين تطلق الزفير، تنفّسْ النور إلى هذه المنطقة من حلقك واسمح للنور بتنقية هذه الشاكرة من أجل كل الفضاء، والزمن والأبعاد.

بعدئذٍ وجِّه إدراكك إلى جفنك. الشاكرة السادسة هي شاكرا أجنا الخاصة بك، أو مركز عينك الثالثة. على نحوٍ طبيعي هي بنفسجية أو نيلية وقوة الفهم، والتصور، والمعرفة الأعلى، وحقل الإمكانية، والحدس. إنها عنصر النور الذي يتيح لك التوليف مع ذاك الشيء الأكبر والأرحب من العقل القائم على العقلانية. تنفّس النور إلى هذه المنطقة من جسدك حين تشعر برجليك وقدميك. ابقَ متصلاً مع جسدك الأسفل بينما تسمح للنور أن يغسل الشك ويزيل أمال الأخرين بك. حين تزيل السم من عينك الثالثة، دعِ النور يضيء هذه المنطقة ويوقظ الرؤية الأعلى لديك الماثلة في إمكانيتك غير المحدودة.

وجّه إدراكك في هذه اللحظة إلى قمة رأسك. على ارتفاع ست بوصاتٍ تقريباً فوق رأسك هنالك شاكرا التاج المتعددة الألوان تنفتح مثل القمع على الإلهي. إنها الشاكرة السابعة، المعروفة باسم شاكرا ساهاسارارا. وعنصرها هو الفضاء. إنها البوابة إلى الإيمان بالقوة الأعلى، وقد يكون أحد أسمائها الله، والنعمة الإلهية، والمقدس، والكون، والخالق، والحب غير المحدود، والحب الكوني. أياً كان المصطلح الذي تستخدمه، دعْ النور المقدس يتدفّق من خلال شاكرتك السابعة المفتوحة. دعه يحرر عقلك وأناك. أطلق انقباض جسدك؛ تخلّصْ من الكد على المستوى الذهني والإنساني. انفتح لاستقبال الدعم والحب من خلال ارتباطك الروحي. افتحْ نفسَك على دنيا المعجزات والإيمان. أطلق المعتقدات التي لا تنتمي إليك والتي تتناقض مع حقيقة ذاتك الأعلى التي تتناقض مع ما هي الحقيقة في واقع الحال. عليك أن تتمتع بتجربتك الذاتية الخاصة المتعلقة بالمقدس. وتطلق الشاكرة السابعة العلاقة بين قلبك والعالم القدسي. إنها البوابة إلى قناة صلاتك، التي تتيح لك التحدث إلى الكون وسماعه لك.

فوق شاكرا التاج توجد شمسٌ ذهبية. في تلك الشمس توجد الطاقة الكامنة غير المحدودة، والنور الشافي، وأية نوايا تريد أن تراها تتحقق من أجلك. املأ هذه الشمس الذهبية بالنوايا من أجل ذاك الأعلى أو شفائك الجسدي، والعقلي، والعاطفي. دع تلك العواطف تسبحْ في داخل الشمس وتبني الذبذبة. بعدئذٍ حوّل هذه الشمس الذهبية إلى سائل ودعها تنسكب من خلال شاكرتك السابعة. دعها تتدفق نحو الأسفل من خلال قمة رأسك، ووجهك، وقحف رأسك، ورقبتك، وكتفيك، وصدرك، وعمودك الفقري، وأجزائك المركزية جميعاً،
وحوضك، ووركيك، ورجليك، وأسفل قدميك. دع النور يخفق ويشع عبر كافة أرجاء جسدك بكامله. دعه يمتد إلى ما بعد جسدك المادي وإلى حقل النور حولك ويلمّع الطاقة التي تحميك خارج [نطاق] جسدك.

خذ أنفاس شهيقٍ عميقةٍ ودع نفسكَ تتوهج. جسِّدْ ألقك حتى تشعرَ أنك كامل.

تمرين تدوين اليوميات

تبدأ رحلتك بتنقية التأثير البعيد المدى الموروث.

1. أية أوجهٍ من الحدس (البصر، السمع، الشعور، المعرفة) ترتبط معه في التأمل الموجه؟

2. هل هنالك حالات إلهام، أو تجارب، أو صور متخيلة أو انطباعات تأتي إليك؟

3. إذ تقدّمت في التأمل، هل لديك إحساسٌ بالطاقة التي تسري عبر شاكراتك؟

4. هل كانت هنالك أمكنة في جسدك حيث شعرتَ بأنَّ طاقتك كانت معوّقة أو راكدة؟

5. هل كانت هنالك شاكرا أو منطقة من جسدك تبدو على وجه الخصوص ضعيفةً أو فارغةً؟

6. هل كانت هنالك شاكرا أو منطقةٌ من جسدك تبدو قويةً على وجه الخصوص؟

من المفيد اليوم التفكير بعمق عن أوجه متعلقة بحدسك ونظام شاكراتك حين تواصل العمل على التعاليم والتأملات في هذا الكتاب. بين الفينة والفينة قد تريد العودة إلى بنود دفتر يومياتك من مرحلة مبكرة في رحلتك، لتقفّي أثر تغييراتك في تجربتك ونقلاتك في إدراكك.

3: (prana)الطاقة من الشمس والهواء ـــ المترجم

4: (Karma)
العاقبة الأخلاقية الكاملة لأعمال في طورٍ من أطور الوجود بوصفها العامل الذي يقرّر قدر ذلك المرء (في الاعتقاد البوذي) في طورٍ تناسخي تالٍ ـــ المورد.

5: (Solar plexus)
شبكة من الأعصاب في فم المعدة ـــ المورد

الفصل الثالث

شاكرة الجذر وعائلتك الأصلية

بوصفك ذاتاً علياً، أنت خفيف. تدخلُ أنتَ وتخرج من فترات العمر، وفي كل فترة عمر تُنتِجُ كرمة وتتحلل منها. أنت تنمو وتتطور. من حالة وعي ممتد، وُلِدتَ في تجربةٍ إنسانية للقيام بذلك.

إن شاكرا الجذر، أو الأولى، واقعة في منطقة عظم العص من جسدك. إنها مركز القوة الذي يضم الوعي بسلامتنا، وبقائنا، والتعلّق بالعالم المادي. وشاكرة الجذر هي المدخل إلى قدرتك على ربط طاقتك بالأرض وتجسّد عنصر الأرض في جسدك. وهي تتحكّم بصحّتك البدنية؛ والبنى الجسدية، مثل عظامك، ونظامك العصبي المركزي؛ وحياتك المنزلية، والتي تتضمّن كلاً من موطنك المادي وإحساسك بالانتماء أو التعلّق بهذا العالم. وهي أيضاً تتحكم بـالحب الفطري، الذي يُجَرَّب غالباً بوصفه كمالاً أو وفرةً، والتعلّق بعائلتك الأصلية أو المختارة.

هذا هو مركز القوة الذي يشمل بعمق البرمجة والمعلومات في اللاوعي حول أنماطك، وأنظمة العقيدة، وكيف ستقوم بالعمل في هذا العالم. وكثير من الطاقة محتجز في شاكرا الجذر وفي جزءٍ من شبكة الأسلاك الصلبة المتشكلة منذ زمن وجودك في الرحم حتى سن السابعة.

بالنسبة للمتقمص عاطفياً، من الحاسم فهم الوعي المحفوظ في شاكرا الجذر. إنها أساس من أجل نظام طاقتك برمته، والأنماط التي تكررها، وما تحتفظ به على المستوى الواعي. يؤثر الوعي على قدرتك على الارتباط بنفسك على نحوٍ عميق وأن تتمتع بحدودٍ قوية وواضحة.

سنقوم برحلةٍ إلى وعي شاكرا الجذر للقيام بإفراغ المحتويات المتضمَّنٌة في هذه المنطقة من جسدك.

قبل الولادة، نتشكل لحماً ودماً في الرحم. ونظراً لأننا مخلوقات واعية تشعر بالطاقة وتقوم بالعمل عبر المشاعر، أو حدسنا هو الإحساس الأول الذي يتشكل. تبدأ في الرحم، أحاسيسنا ونُظُمُنا

الجسمانية بالنمو بعد أن يتمّ توّاً تأسيس الإحساس بالتقمّص العاطفي. نحن لسنا قادرين على الرؤية، لكننا نستطيع أن نسمع نوعاً ما عندما تتشكلُ الأذنان. وبينما نحن في الرحم، الوجه الغريزي والشعوري للحياة هو الحالة الأولية للكائن. وبرفقة ذلك يأتي إحساس بالعواطف بشكل اهتزازات من أمنا، وأبينا، وعائلتنا، وتاريخهم المتعلق بالمعتقدات والمشاعر.

الحب والشعور المطلوبان على مستويات عميقة هي صيغةٌ أساسيةٌ من الارتباط بالنسبة لطفلٍ حساسٍ ومتقمّصٍ عاطفياً، حتى عندما كان ما يزال في الرحم. على الرغم من أية مشاعر كانت الأم تمر بها أثناء الحمل، يُنتِج الارتباط الأعمق بالحب نحو طفلها [حالة] التعلّق. بعد ولادة المتقمّصين عاطفياً الحدسيين من الممكن أن يشعر بما كانوا قد تشرّبوه في الرحم. إذا كان الشعور الأعمق هنا غير مطلوب مرغوب، فهذه الطاقة أيضاً تشكّلُ جزءاً من تعلّق الطفل بالعالم.

عندما نولد، نقابل عائلتنا الأصلية أو عائلتنا بالتبني. نحن مستيقظون في العالم. في تلك التجربة، يشعر الطفل الحدسي المتقمّص عاطفياً والحساس بما يجري حوله في فضاءٍ مُكتَشَفٍ حديثاً، ممتد: كونه محمياً، محبوباً، مزوّداً بالغذاء، ومنظّفاً، وهلم جرّا. تتشكّل برمجة البقاء من كيف نحن على نحوٍ حسن مرتبطون بأسرتنا ونشعر بالارتباط. ويتضمّن هذا التعلق كيف نتلقى الحب، وكيف نشعر بالأمان، فيما إذا كان هنالك سلام، الخ.

وحين ننمو من [بداءة] الطفولة إلى المتدرج بالخطى، إلى المراهق، نوجه أنفسنا في بيئتنا. نصبح متناغمين مع معتقداتنا القَبَلية سواء أكانت منطوقة أم قيد الممارسة. وفي حال كنت طفلاً حساساً، أستوعب المعلومات وأرتبط بعائلتي وفقاً لذلك. أتبنّى التفكير القبلي. وحين أدمج المعتقدات في ذاتي، تصبح هي المعتقدات التي أتمسك بها المتعلقة بذاتي. وهذا هو الأساس الذي سأبدأ منه بتطوير نُظم الاعتقاد.

في هذه البيئة، من الممكن أن تشعر كل الكائنات البالغة الحساسية إلى هذه الدرجة. يؤثّر الوعي أثناء مرحلةٍ معينة على المعتقدات القبلية. على سبيل المثال، لم يكن أحد يتحدث عن كيف تتم تنشئة طفلٍ حدسي قبل ستين أو سبعين عاماً مضت. بدلاً من ذلك، كانوا يعملون يقومون بالمهمة [انطلاقاً] من المعتقدات والمواقف القائمة على البقاء، من قبيل:

• لا بد من رؤية الأطفال، وليس سماعهم.

• نلزم الصمت في هذا المنزل.

• لا تُحدِثْ ضجيجاً.

• ليس من الصحيح تماماً امتلاك المشاعر.

• لا تثِق بأحد.

تصبح هذه المعتقدات جزءاً من الطاقة التي نُغْمَس فيها بوصفنا كائنات
خارج الرحم. [وجود] الأشخاص في أهل البيت الذين لديهم معتقدات ومشاعر ليس أمراً غير اعتيادي. ما يؤثر على الطفل الحساس، على الرغم من ذلك، هو ليس عندما لا يقدم الراشد العلاج من الصدمة والاضطراب، والسماح الآتي، أو الإحساس بالأمان الذي يأتي من الطفل الذي يفهم أنّ مشاعرهم مكفولة وحقيقية.

يبدأ الطفل بفقدان الإحساس بالانتماء إلى العالم ـــ ليس دائماً في العائلة، لكن في أنفسهم. الأثر الذي لا يُمحى المتعلّق بالطاقة هو أنّ الطفل، من أجل البقاء، يقرّبونه من أنفسهم من أجل الشعور بطاقة كل شخص [من] حوله. إن فقدان الصلة بالذات وبالإحساس بالانتماء هو على نحوٍ عميق دون الوعي في شاكرا الجذور. فهي على نحوٍ فطري تشكّل بداية التجربة المتقمّصة عاطفياً على نحوٍ مفرط التي سنقوم بإبراز تفاصيلها في هذا الكتاب.

لكي تكون متقمّصاً عاطفياً متمكّناً، يجب عليك استعادة القوة التي توجد في شاكرا جذورك. أنتَ لمْ تَعُدْ ضحيّةً للكون وللطاقة الماثلة حولك. إنّ آليات الحماية التي طوّرتها في الطفولة أبقتك سالماً وكانت مناسبةً للفترة الزمنية من الحياة عندما كنت عرضة للخطر. اشكر آليات الحماية تلك! اشكر الانفصال، واشكرْ القتال ــ أو ــ الاستجابة للقتال، واشكرْ نموذج المبالغة بالتقدير أو أي نموذج متكرر آخر قمت بتبنّيه. ولقد كانت آليات التأقلم هذه تساعدك أثناء فترة زمنية عندما كنت تفتقد القوة والحب في شاكرا الجذر لديك. بوصفك ذاتاً أعلى متقدمة في جسد بشري موجود فوق هذه

الأرض لتنمو باستمرارٍ وتتطور، فأنت آمنٌ الآن، وبالمطلق على خير ما يُرام بالنسبة لك استعادة قوتك بالنيابة عن الطفل الماثل في داخلك.

أنظمة اعتقاد موروثة شافية

تتشكلُ أنظمة الاعتقاد عميقاً في الجسد الطاقي ــ مدموغة على الحمض النووي الخاص بنا ومرتبطة بتجاربنا الإنسانية. وتتشكّل أنظمة الاعتقاد الوضعية عندما نخوض تجارب قائمة على الارتباط في الطفولة المبكرة التي تجعلنا نشعر بأننا آمنون ومحبوبون على مستوى عميق. ومن الممكن أيضاً أن تساعدنا تجارب الارتباط الإيجابية على التعافي من الصدمة. إذا جرّب طفلٌ ما صيغةً ما من الترميم تسمح له بالتعافي وباستعادة الشعور بالأمان، فالتجربة لن تصبح متجذّرة في الجزء أو تتطوّر إلى صدمة معقدة. من ناحيةٍ أخرى، عندما لا يحصل ترميم أو تعافي أو لا يكون الطفل محمياً أو يتم الحفاظ على سلامته، يصبح أثر التجربة موسوماً على شاكرا الجذور، ونتيجة لذلك قد تتشكل نظم اعتقادية قائمةٌ على الخوف.

يُشار إلى نظم الاعتقاد القائمة على الخوف بوصفها نظم الاعتقاد السلبية.
ومن الأمثلة [في هذا الصدد]:

- أنا لست جيداً بالقدر الكافي

- أنا لست محبوباً

- أنا لست مهماً

- أنا لست مطمئناً

- لا أستطيع الثقة بأحد

- أنا لست ملائماً

• أنا فاشل

من الممكن نقل نُظُم الاعتقاد هذه بالوراثة من عائلتنا الأصلية، ومجتمعنا، و / أو ثقافتنا. وهي تولد أيضاً من تجاربنا التي تؤذي إحساسنا بالاطمئنان، والمصادقة الرسمية [الشرعية]، أو الثقة، أو الجدارة. فور شروعنا بفهم أصول نُظُمنا الاعتقادية وكيف تنتهي إلى التشكُّل في أجسادنا، نبدأ بكشف النقاب عن تاريخ أنماطنا الشعورية والطاقية. ويقود هذا السبيل من التحقيق إلى استكشاف أعمق للصدمة وتأثيرها على أعمارنا ـــ وعل حدسنا المتقمّص عاطفياً.

فيما يتعلق بالحاضر، أريد التوقف ومنحه لحظةً لتسجيل يوميات عن التبصرات الخارجة الناجمة عن هذا الفصل. إن إخراج هذه التبصّرات من رأسك ونزولاً إلى الورقة هي جزء من معالجتها. بعدئذٍ خذ وقتَكَ لتجريب التأمل الموجه المتعلق بتنقية الشاكرة في الصفحة التالية. يعززك وهذا [الأمر] بإحساس مُدرك للشاكرات.

تمرين تدوين اليوميات

هذا الكتاب عبارةً عن رحلةٍ نحو العثور على قوتك بوصفك متقمّصاً عاطفياً بواسطة عن طريق فهم الأنماط اللاواعية المتضَمَّنة في حقل الطاقة الخاص بك التي تسهم بشعورك بأنك مجرّد من القوة. وبعض الأسئلة مُدرجةٌ أدناه كي تدعمك لتصبح واضحاً بشأن من تكون من حيث جوهرك. فور قراءتك الأسئلة، أغمض عينيك، استند إلى ظهرك، واستقبل ذاتك الأعلى. كُنْ متناغماً مع ما تريد سماعه وشاهد أية إجابات تأتي من حدسك، ومن ثمَّ دوّنها.

1. ماذا كانت مزايا جوهرك الحقيقي بوصفك طفلاً؟ هل كنت قائداً بالولادة، مبدعاً، لاهياً، مليئاً بالمرح، أو بشيءٍ آخر؟ صف جوهرَك.

2. هل كنت تشعر بأنك لافت للانتباه، ومسموع، ومتلقٍ حق القدر من التقدير بوصفك طفلاً؟

3. ما هي أوجه الحدس التي تشكل صدىً لديك إل أبعد الحدود؟ على سبيل المثال، هل ترى على نحوٍ حدسي، أو تشعر، أو تسمع، أو تعرف؟

4. مت علمت أنك حدسي؟

5. متى علمتَ أنك متقمّصٌ عاطفياً؟

6. هل تشعر أنك لافتٌ للانتباه، ومسموع، ومتلقٍ حق القدر من التقدير في يومنا هذا؟

التأمل الموجه

الارتباط بجوهر الطفل في داخلك

النسخة المسموعة متوفرة على الرابط

wendyderosa.com/book-meditations

إذا أصغيتَ إلى هذا التأمل، أغمض عينيك واتجه نحو الداخل. وإذا قرأتَ هذا التأمل، توقف وولف نفسك نحو ذاتك الأعلى بعد كل جزء.

خذ بضعة أنفاس شهيق عميقة. وجّه انتباهك إلى منطقة شاكرا الجذر لديك وتخيّل الجوهر المتوهّج لطفلك الداخلي.

وسط كل ما كان يجري في العالم حولَك عندما كنتَ صغيرا، بما في ذلك كل شيء كان كل شخصٍ آخر يفكر أو يشعرُ به، وتخيّل التقاط طفلك الداخلي والاحتفاظ به في حضنك.

تنفّس واشعرْ بجوهر طفلك الداخلي.

كيف يبدو طفلك الداخلي أو كيف يتجلّى بالنسبة لك؟ أية نوعيّة من الطاقة تنطلق من طفلك الداخلي؟

انظُرْ في عيني طفلك الداخلي. أخبرْ طفلك الداخلي، "على مدى جميع الأزمنة التي لم تشعر أثناءها أنك محمي، أو مرئي، أو مرتبط، أنا هنا الآن. أراك
الآن. أسمعك الآن. أحضنك الآن. أحبك. أنت غالٍ".

خذ لحظة وامرحْ في ارتباطك مع طفلِك الداخلي الآن تماماً. اشعر به عميقاً في جسدك، في أسفل عمودك الفقري. أنت ترتبط مع جزءٍ منك قام بالعمل انطلاقاً من الشعور قليلاً في المنطقة السفلى من جسدك. اجلبْ الحب إلى طفلك الداخلي في هذه اللحظة.

خذ أنفاس [شهيقٍ] عميقة هنا وابقَ مع رؤيتك طالما أنك بحاجة إليها، مانحاً الانتباه إلي طفلك الداخلي والحفاظ عليه.



الفصل الرابع

رحلتي بوصفي حدسية متقمّصة عاطفياً

قبل أن نمضي قدماً، أريد أن أقدم لك نافذةً على تجربتي بوصفي متقمصةً عاطفية.

لقد وُلِدتُ في عائلةٍ مؤلفة من تسعة أطفالٍ في أسرة إيطالية أمريكية في بريدجبورت، كينيكتيكات. كنت الفتاة الأكبر وثاني أكبر الأبناء. كنا روماً كاثوليك وذهبتُ إلى مدرسة كاثوليكية متعددة الثقافات طوال معظم سنوات مدرستي، باستثناء سنتيَ الأخيرتين من المدرسة العليا. كما تستطيع أن تتخيّل، لا يستطيع المرء العثور على مزيدٍ من الفضاء في عائلةٍ كبيرة. في الغالب كان هنالك مزيدٌ من إسقاط المشاعر، والطاقة لم تكن بالضرورة متَضَمّنة. لكننا كنا متقاربين بوصفنا عائلة.

في ذلك الماضي لمْ أعرف أنني كنت حساسة، وبالتأكيد لمْ أعرف أنّ لدي مواهبٌ حدسية. بدلاً من ذلك، إليكم كيف سار الأمر لصالحي. كوني الإبنة الأكبر في عائلةٍ كبيرة، تحمّلت مسؤولية العناية بالأخوة والأخوات الأصغر. ذاك بات هويتي، وهو أمرٌ قامت به طاقة جسدي على نحوٍ آلي من دون تساؤل. لدي مزيد من الذكريات المتعلقة بالإشراف على أخوتي [وأخواتي] وهم يمرحون بدلاً من مشاركتي في المرح بنفسي. ولم يكن أمراً يعنيني كوني طفلةً؛ كان أمراً من أجل كل شخصٍ سواي. كنت أدير كماً كبيراً من المسؤولية والضغط حتى أنني جعلت الأمر صفتي الذاتية ودفعت نفسي بقسوة أكبر. لقد شعرت أنني مسؤولةٌ على نحوٍ مفرط، وغير آمنة على نحوٍ عميق، وغير محبوبة، على الرغم من أنني أبلغت بأنني محبوبة. كنت منعزلة. غمرتُ نفسي في الموسيقا. كنت أجلسُ إلى البيانو، وأنظم الأغاني، وأسلم نفسي إلى دنيا أخرى وبالتالي استطعت أن أحلم بما يمكن أن يكون ممكناً بالنسبة لي. ولدى العودة بالتفكير إلى الوراء، أفترض أن تلك الأحلام تلقت دعماً بواسطة صوتٍ في الداخل لديه مهمة كبيرة لصالحي في هذه الحياة.

بدأت أكسب وزناً في حوالي السنة السادسة. حين بلوغي العاشرة، كان وزني كبيراً. لدى استعادة الذاكرة، أنا متأكدة أنه كان لدي حالات تحسس غذائي غير مشخّصة سريرياً، وكان الوزن العاطفي يتراكم. لم يكن لدي أي شخصٍ يسمي تلك [الحالة] أو يساعدني على تخطّيها لأنه لم يكنْ شائعاً في

السبعينيات النظر إلى حالات الحساسية الغذائية المقترنة بتأثير بعيد المدى للوضع النفسي أو الطاقة. بدلاً من ذلك، كنت الطفلة البدينة فحسب.

كانت الأزمنة قاسية في ذلك الحين. لقد فقد والدي عمله نتيجة الكساد.
وتزايدت القضايا المتعلقة بالمال. كنا نمضي أياماً من دون دفء، وماء، وهاتف، وكهرباء. وفي خاتمة المطاف فقدنا منزلنا. وكوني واحدة من الأطفال الأكبر، شعرتُ بالشدة النفسية لدى والدي اللذين كانا يحاولان إدارة [شؤون] الحياة. شعرت مثل الطفل البائس الذي يحاول التحرر من ألم الذل. وأنا كنت أؤمن بأكثر من ذلك من أجل نفسي.

كنت أشعر كثيراً بالغثيان، وعلى وجه الخصوص بمرض المكوّر العنقودي في الحلق، والذي أعرف حالياً أنه متعلق بشاكرة الحلق وبكبت مشاعري الحقيقية. وعند بلوغي الثانية عشرة تعرضت للإصابة بإشارات قلق ملحوظة. وكنت أقوم أيضاً بالاعتناء بأطفال إحدى وعشرين في حارتي من أجل المساعدة في تسديد قيمة الفواتير في المنزل. وأطلقَ عليَّ لقب مربية الأطفال الأولى لأنني كنتُ ألقى الاحترام لقاء كوني مسؤولة. عندما بلغت الرابعة عشرة، كنت أحول عقود عمل اعتناء فرعية بالأطفال لشقيقتي الأصغر مني. لقد تعلّمت كيف أعمل بجد، وعرفت كيف أهتم بالناس.

لقد تزايد قلقي وحالات غياب الأمان بتزايد حالات الحساسية لدي. كانت الحشود، وحالات الصخب العالية، وكوني اجتماعية محرّضات لهجمات من الهلع. وكنت أنسحب إلى العزلة لتدبّر قلقي وحساسيتي المفرطة. وعندما بلغت التاسعة عشرة، تعرّضتُ لانهيارٍ عصبي. ولم أعرف سوى القليل بأن هذا الانهيار كان فعلياً بمنزلة باب ينفتح.

وقع الانهيار العصبي في سنتي الدراسية الثانية في الكلية في بوسطن. في ذلك الحين، كنت أشعر بنداء قوي للانتقال إلى كولورادو. لمْ أكنْ أعلم شيئاً عن كولورادو سوى ما شاهدته في مجلة. كانت كولورادو تجسّد الفضاء، والامتداد، والحرية، وفي خاتمة المطاف الموطن الثاني.

حدثت معجزةٌ عندما كنتُ أتعافى من ذاك الانهيار العصبي، محاولةً اتخاذ القرار المتعلق بترك الجامعة والانتقال إلى بولدر للبدء بحياةٍ جديدة أو البقاء لإتمام دراساتي.

ذات مساء، قررنا شريكتي في غرفة السكن الجامعية وأنا الذهاب للتنزه سيراً على الأقدام في شارع نيوبوري. وعلى الرغم من أن المساء كان قارس البرودة، بدا السير أمراً جيداً بعد كل ما مررت به. وكان السؤال الذي حاولت العثور على جوابٍ له: هل ينبغي علي إتمام الفصل في الجامعة، أو علي المغادرة في الحال، في حالتي ما بعد التعرض للهلع؟ وبعد أن مررت بانهيارٍ عاطفي، كان قراراً ضاغطاً من الناحية النفسية بالنسبة لي لأقوم باتخاذه؛ لم أتمكنْ من تلمس طريقي بوضوح لتبني اختيارٍ عقلاني.

بينما استغرقت في تفكير عميق بشأن حالتي، ساعية جهدي للتوصل إلى
إجابة تجلب لي الطمأنينة، اقترب مني ومن صديقتي رجلٌ يحمل [غيتار] أوكيوليلي(6). وسأل إن كان بمقدوره أن يغني أغنية لنا لقاء نقود فكة فائضة عن حاجتنا. صرفناه، قائلين: "لا، لكن شكراً على أية حال". من ثمَّ نظر الرجلُ إليّ وأعلن بلطف، [قائلاً] "أظن أنك بحاجةٍ لسماع أغنية. لا تشغلي بالك بشأن نقود الفكّة".

كان زيّه بسيطاً، حيث ارتدى سترةً حمراء. كان شعره رملي اللون، وتوهّجت رأسه كأنها محاطةٌ بهالة. فجأةً، تلاشى العالم المحيط بي برمّته؛ اختفى الشارع، وكل ما استطعت رؤيته كان هذا الشخص الذي كان لديه وهج ملائكي حول رأسه. كنت مفتونة بواسطة حضوره. أخبرنا أن اسمه كان أرياس، ومن ثمّ بدأ أغنيته: ''بيت فوق سلسلة [الجبال] حيث يجوب الجواميس ..ذات يومٍ ستصل إلى كولورادو...'' كنت في حالة صدمة؛ بدا الأمر كأنّه عرف ما كان صراعي''. من ثمّ قال لي: ''يا ويندي'' ــ لم أخبره أسمي ــ ''لم يحن الوقت للذهاب بعد. ستأتين إلى هناك. ابق حيث أنت هناك وقتاً أطول قليلاً''. ومن ثمّ قبّلني على وجنتي وجرى مبتعداً. نظرتْ كل مني ومن شريكتي في الغرفة إلى الأخرى في حالة من عدم التصديق، ومن ثمَّ نظرنا حولنا لنتبيّن إلى أين ذهب، لكنّه لم يكن موجوداً في أي مكان حتى يُرى. سرنا في الشارع جيئةً وذهاباً وبحثنا في الحوانيت، لكنّ أرياس كان قد اختفى تماماً.

لقد علمتُ أنه كان ملاكاً. وعلِمَت شريكتي في الغرفة أنه كان ملاكاً. لم يكن هنالك شك في عقولنا، وكنا مليئتين بالبهجة. اتصلت بأمي، وهي كاثوليكية ورعة، فقالت: ''يا ويندي، صلّيت للملاك أرياس لأنني كنت أعرف أنه كان قادراً على الوصول إليك من خلال الأغنية''.

حدثت معجزة لي تلك الليلة. في أعقاب، لقائي بأرياس، تلاشى القلق والصراع العاطفي اللذان سبق أن جرّبتهما. تلقّيتُ الشفاء وشعرت بأنني مراقبة. حددتُ هدفي في إنهاء الفصل، وأتممت بواسطة إلهام آتٍ من دعمٍ إلهي.

في الصيف التالي انتقلتُ إلى كولورادو، حيث بدأت رحلتي في التطوّر الحدسي وطاقة الشفاء. عثرتُ على أستاذ لأدرس معه في بولدير، وتفتحتْ موهبتي حين واصلْتُ تجريب اليقظة الروحية. في العشرينيات من عمري كنت مركزةً [طاقتي] على إطلاق مسيرتي المهنية بوصفي موسيقية، لكن بدأتُ بتقديم جلسات علاجٍ حدسية علاوةً على ذلك. انتقلتُ إلى كلية جديدة وغيّرتُ اختصاصي إلى العلوم الإنسانية مع مزيد من التركيز على الموسيقى؛ وكنتُ أيضاً أتمرن على العزف على الغيتار سبع ساعاتٍ يومياً. بعد الكلية، بتُّ في فرقة موسيقية وتجولت بصفتي كاتبة أغاني- مغنّية. حاولت إنجاز الأمر لكنني عانيت، متقدمةً بإصرار انطلاقاً من أنا جريحة جداً وعلى نحوٍ جوهري جالبةً الأذى لنفسي وللآخرين ممن بقربي. بات على نحوٍ متزايدٍ من الصعب التوفيق بين صحواتي التي كنت أمر بها والمناطق الأخرى من حياتي. وشعرت باطّراد أنني منفصلة عن رغبتي في أن أصبح موسيقيةً.

على الرغم من أن قلقي قد تضاءل، شعرت بأنني ما أزال جريحة. كنت متألمة وكنت متكلفة بتصرّفاتي. أردت أن أغني وأن أكون مسموعة. أردت أن أكون مرئية لافتة للنظر ومثمّنة. من الداخل كنت أفيض ألماً وأتوجّع من الصدمة ومن حاجة طفلي الداخلي للحب العميق ولتعويض الحاجات النفسية المفقودة في الطفولة. لم أشعر أنني محبوبة ـــ والأسوأ [من ذلك] شعرت أنني غير جديرة بالحب. أخبرني عقلي أنني كنت محبوبة، لكن قلبي لم يكن قادراً على الشعور بالأمر.

ممتلئةً بالتصميم أن الجواب كان المحاولة بجدٍ أكبر، والانطلاق بإصرار نحو الأمام، والتغلب [على الصعاب]، انتقلت إلى منطقة خليج سان فرانسيسكو لكي أغدو في النهاية موسيقية محترفة. لم يعد حبي للموسيقى ما كان يحفّزني. ولم أعد مُلهَمة. كنت على نحوٍ تام مسيّرة من قبل أناي الجريحة.

كنت متهورة.

كنت "مفرطة الحساسية".

اردت [تلقي] الاهتمام.

كنت أتشرب الطاقة حولي.

كسبت وزناً من جديد.

أسقطتُ عواطفي على الآخرين.

تشرّبت ألم الآخرين.

شعرت أن العالم يصرخ [في وجهي] ووبّخت نفسي من الداخل.

لم يبدو أي شيءٍ جيداً بما يكفي لأنني لم أشعر أنني جيدةٌ بما يكفي.

كان العار، والإثم، والغضب، والأسى، والخوف أساتذتي غير المرحَّب بهم. على الرغم من ذلك لم أتحمّلْ المسؤولية عن تلك المشاعر في ذلك الحين. بدلاً من ذلك، كنت تنافسيةً وغيورة حيال الآخرين في مجال الموسيقى، محاولةً شق طريقي إلى مراحل حيث يراني الآخرون فيها موسيقية. كنتُ أسيرُ مجروحةً، وحاولتُ مداواة أذيّتي عن طريق السماح لـِلأنا [الذات] بأن تدفع موسيقاي. كنت رغم ذلك ملتزمة بتأملاتي والإصغاء إلى حالات التواصل مع ملائكتي ومرشديّ. كان أمراً مذلاً حقاً. من ناحية أولى، كنت مدمرة نفسي من ألم الطفولة غير المعالج، ومن ناحية أخرى، كنتُ أتلقى نداءً من الداخل لفهم المزيد عن موهبة الحدس، لأنها كانت تزداد قوة واستطعتُ رؤية أن الأشخاص الذين منحتهم جلسات كانوا يتماثلون للشفاء.

في الجزء الأخير من العشرينات [من عمري]، كان مرشديّ الروحيون فوق ظهري، يدفعونني برفق بواسطة حب غامر لقول نعم لموهبتي. وتطوّرت ممارستي إلى مرحلةٍ حيث تحققت أنني

احتجتُ لاتخاذ عملي على نحوٍ جدي بوصفي معالجة حدسية. كان الأصدقاء يشجّعونني. حرفياً، تطلّعتُ إلى السماء ذات يومٍ وقلت، "لا بأس، سأقوم بالأمر. سأكون معالجةً حدسية".

حين بلغت الثلاثين، كان لدي أكثر من 500 متعاملاً من كافة أرجاء العالم، عن طريق الترويج مشافهةً فحسب ـــ لم تكن مواقع التواصل الإجتماعي موجودةً آنذاك! وكانت التحميلات العميقة من خلالي من أجل زبائني. من هذه الجلسات القوية، كان الناس يمرّون بحالات شفاء عميقة ـــ يعثرون على الفَرَج من قضايا صحية مزمنة، وصدماتٍ عاطفية، وانسدادات. لقد شعرت بالتواضع وبأنني تشرّفت بأن أكون شاهدة على تحوّلهم.

واصلت أيضاً سبيلي الخاص للتداوي. في السابق، على الرغم من أنني كنت أتّخذ الخطوات الصحيحة لأكون في وضعٍ صحي جيد، كنت أقوم بالانزلاق إلى النموذج القديم لكوني مفرطة في الحساسية ومحرومة [مجرّدة من القوة]، مما يؤدي إلى الصراع العاطفي أو الإرباك الطاقي. وهذا تغيّر أخيراً تغيّر بالنسبة لي عندما قلت، "نعم!" لموهبتي في المداواة. لم أكنْ أقول فحسب نعم لندائي، كنتُ أخيراً انتقل إلى الاصطفاف مع الذات الإلهية وأسكن جسدي وقوتي بكاملها.

في خاتمة المطاف بدأتُ بتدريس العلاج الحدسي. من خلال سنوات دراسات الحالة، وفي متابعة نظم الطاقة لدى آلاف الأشخاص، والاستماع إلى إرشادي الأعلى . . . ممارسةً التأمل . . . والقيام بالتعمّق في دراسة اليوغا، وتأليف الكتب، والاصغاء نحو الداخل. . . والتدريس العام، والعلاج الذاتي، حيث كنت أكبو وأنهض من كبوتي ثانية من جديد، وعلى الرغم من ذلك القيام بمزيد من الإصغاء الحدسي، حصلت على فهم عميق حول كيف يكمن الحدس في داخل كلٍ منا، وكيف يكون على علاقة بنظام الشاكرة، وكيف يجعلنا نعتنقه جميعاً على نحو تام. ما أعرفه الآن ولم أعرفه في ذلك الحين هو أنني مستبصرة الرؤية، ومستبصرة سمعياً، ومستبصرة شعورياً، ومستبصرة فكرياً، ـــ بأنني كنت على نحوٍ حدسي أرى، وأسمع، وأشعر، وأعلم.

عندما بدأت رحلة علاجي، كنت مستغرقة بجراحي. وُلِدتُ في بيئةٍ حيث تم تكييفي لأفقد الإحساس بالذات، وأهمل مركزي، وأوجد من دون أية حدود طاقية أو عاطفية. وفور قبولي أنّ لدي موهبة، بدأتُ أتحقق من أنّ تجارب طفولتي لم تحددني. تعلّمتُ أنني كنت حقاً حدسية قادرة على مساعدة الناس. بدأتُ الشعور بانني مرتبطة مع قدرتي الفطرية العلاجية على تجسيد قوتي. ما أزال أمر

بحالات الصعود والهبوط، لكن لدي مدخل أكبر إلى ذاتي الأعلى، أنا أشغل جسدي المادي والطاقي على نحوٍ تام أكثر، وأرتبط بالمصدر وبإرشادي كلما احتجتُ الدعم. في يومنا هذا، أحبُ نفسي وأشعر بأن لدي مصادر الطاقة بأدوات للإبحار في هذا العالم الديناميكي.

على الرغم من أنّ قصّتك قد تكون مختلفةً عن قصتي، أصدق أنك وُلدتَ بموهبة أيضاً. أعتقد أنك قد تكون مررت بتجارب حياة تغطي قدراتك الحدسية بالغيوم وقد تحمل أنماطاً محمولة بالوراثة تحول دون تجسيد موهبتك. أعتقد أن حساسيتك تجاه الطاقة هي حقاً إشارة، ترشدكَ للعودة إلى حدسك. وأعتقد أنّ أعراضك الجسدية، أو العاطفية أو الذهنية تحمل الحكمة والإرشاد من أجلك، تماما كما فعلت الموهبة الخاصة بي في حالتي. وأعتقد أيضاً أن ذاتك [الأعلى] اختارت التجسيد في هذا الوقت وأنك تجسّد نورَك الحقيقي هو بالضبط ما يحتاجه هذا الكوكب من أجل الشفاء الجمعي.

تمرين تدوين اليوميات

خذْ بعض الوقت لتدوين يوميات عن قصّتك الشخصية، ناظراً إليها من خلال عدسة متعلقة بما تعلّمته تواً حول النماذج التي تمتلكها الراسخة في الجزء الأسفل من جسدك، على وجه الخصوص في شاكرتيك الأولى والثانية.

1. ماذا كانت قصّتك حين ترتبك بعلاقة مع إدراكك لكونك مفرطاً في الحساسية، وحدسياً، ومتقمصاً عاطفياً؟

2. هل كانت هنالك لحظة مفصلية في حياتك عندما تعتقد أنّ ملاكاً كان حاضراً أو أنّ الإلهي قد استعادك؟

3. ما هي مواهبك؟ ما الشيء الذي تمتلكه فطرياً وأنت تهمله بوصفه موهبة؟

4. هل قلتَ نعم لمواهبك؟ إن لم يكنْ، ما هي طريقة قبول مواهبك؟

التأمل الموجّه:

الارتباط بتوجيهك [إرشادك] الداخلي

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

أغمضْ عينيك وخذ بضعة أنفاش [شهيق]. وحين تتنفّس، دعْ جسَدَكَ يستقرْ، ودع عضلاتك تسترخي، وأبطئ إيقاعك الداخلي.

اضبط التوليف للإجابة على الأسئلة [التالية]: هل كان زمن من حياتي حيث كنت منقاداً؟ هل كنت أتلقى الإرشاد من طرف نوري الداخلي الخاص؟ هل كنت أتلقى التوجيه من جانب شيءٍ ما أكبر مني، مثل الملائكة أو الكون المقدس؟

خذ لحظة، تنفّسْ، ودع الاستبصارات تأتي.

الآن، أحضرْ إدراكك إلى مركز قلبك واشعرْ، أو تخيّلْ، النور المتوهّج لذاتك [الأعلى] يتألق بالحقيقة والمعرفة.

من الممكن الشعور بالتوجيه الداخلي في أماكن كثيرة من الجسد. في قلبك، في أحشائك، وحتى في ذهنك. جميعها مراكز قوة [فعالة] مقابل الحدس. ضع الفص الجبهي لدماغك، وارتبط مع نور ذاتك [الأعلى]، واصغِ. اشعرْ بحكمة الذات الأعلى وهي تخرج.

بإمكانك ترديد هذه الكلمات: "أنا أتباطأ للإصغاء نحو الداخل ولكي تثق بنفسك أكثر. أنا راغب بالإيمان بالمعجزات. أثقُ بالإعجازي. شكراً لك على توجيهي. أنا آسفةٌ أن أُنهكَك بالخوف والقلق. سأسترخي، وأستسلم، وأصغي. أنا أثق بتوجيهي الداخلي".

تنفّسْ بعمقٍ وأنت تفسح المجال لتوجيهك الداخلي ليشغل فضاءً في وعيك وجسدك. دعه يبدّد القلق، أو الشدة النفسية، أو الهم بالثقة.

استنشق عدة أنفاس أعمق هنا وخذ أطول زمنٍ بقدر حاجتك لتشعر بقوة توجيهك الداخلي.

---

(6) Ukulele:
غيتار رباعي الأوتار تعود أصوله إلى جزر هاواي ــ المترجم

الفصل الخامس

ربط تشريحك الطاقي بالأرض

نعلم جميعاً كم هو أمرٌ مجدد للحيوية أن يكون المرء في [حضن] الطبيعة: يحسّن الارتباط بالعالم الطبيعي، وتحفيز أحاسيسك، وملء رئتيك بالأكسجين مزاجك وروحك. الارتباط بالأرض هو ببساطة عمليةٌ ربط جسدك بالأرض. تستطيع القيام بذلك من دون بذل جهد بالسير حافي القدمين على الأرض، وتحفر أصابع رجليك في الرمل، أو تريح جسدك على طري وتربة خصبة.

الاتصال بالأرض حاسم لدى الحدسيين والمتقمّصين عاطفياً وهو جانبٌ أساسي من ممارسة المرء اليومية. على وجه الخصوص عندما تتناثر الطاقة أو تفقد التوازن، من المهم توجيه تدفق الطاقة في جسدك وحوله إلى الأرض. تستطيع أيضاً سحب طاقة الأرض لمساعدتك على ربط جسد الطاقة لديك برمته بالأرض.

إنّ سطح الأرض يحمل تياراتٍ حيوية تفرّغ الشحنات الكهربائية التي تتجمّع في الجسد المادي. إذا تُركتْ هذه الشحنات تصل حد التراكم، فهي تستطيع التأثير على رفاهك، تاركةً إياك تشعل بعدم ارتباطك بالأرض. تاريخياً، كان البشر أكثر ارتباطاً بالأرض مما نحن عليه في الوقت الحاضر. لقد مهدت الحضارة الغربية سطح الأرض وأشادت البناء فوق معظمه. بناءً على ذلك، ضعف ارتباطنا بطاقة قوة الحياة هذه ضعفاً كبيراً، مما أثّر على صحتنا الجسدية والعقلية. من ناحيةٍ أخرى، تُوجد طرقٌ فعالة لاستعادة ارتباطنا بالأرض. من منظور تشريحنا المتعلّق بالطاقة، نرتبط بالأرض من خلال نظام جذري متعلق بالطاقة يمتد من وركينا، وعظام المؤخرة، وأقدامنا وصولاً إلى الأرض. مثل دوائر خط الزوال في الطب الصيني التقليدي، هذه ليست نظماً تشريحية؛ بالأحرى، هي نُظُمٌ تفرّغ الطاقة عبر كافة أرجاء الجسد، ومن خلال حقل الطاقة حول الجسد المادي، وانتهاءً بالأرض. وندعو هذا الجذر الطاقي السلك الاتصال بالأرض، وهو خيط يربط شاكرا الجذر لدينا إلى اهتزاز مركز الأرض. وهذا السك الأرضي يزود طاقة قوة الحياة إلى جسدنا المادي لتغذية أعضائنا، ولتهدئة نظامنا العصبي، ودعم تشريحنا الطاقي. عندما يكون خط الطاقة هذا سالماً،، فهو يزرع فينا الشعور بالاطمئنان والثقة وإحساساً قوياً بالذات. وعندما لا نكون مرتبطين بالأرض أو [عندما] لا يكون السلك الأرضي سالماً، نشعر اننا مشتتون، ومرتبكون،

ومفرطون عاطفياً، وقلقون، وغير آمنين؛ نجرّبُ أفكاراً متضاربة، ومخاوف غير منطقية، وتبعية مشتركة، وفقدان الأمان [الزعزعة]، وفقدان الإحساس بالذات.

أحب التفكير بالسلك الأرضي [التأريض] بوصفه عموداً عريضاً في وضع
آمن حول وركينا، وأسفل البطن، وأسفل العمود الفقري. هذا العمود يمتد عميقاً إلى نواة الأرض والاهتزاز الأرضي. في بعض الأحيان يتم تصوّر السلك لاتصال بالأرض بوصفه سلكاً رفيعاً من عظم العص إلى مركز الأرض، لكن أحب أن أوسّع الصورة لتقديم إحساسٍ أكبر بالاستقرار وتعلّق آمن بقاعدة الجسد. في أحيانٍ أخرى تتم مقارنة سلك الاتصال بالأرض بجذع الشجرة، وهي صورة تستعيد [ذاكرة] الارتباط بعنصر التراب ونظام الجذر الممتد. ومثل شاكرا الجذر، يحملُ سلك الاتصال بالأرض أيضاً الرابط مع تاريخنا القَبَلي الذي يعلمنا على نحوٍ لا شعوري كيف سنقوم بوظيفتنا في العالم.



سلك الاتصال بالأرض هو قناةٌ طاقة تصل جسدك بمركز الأرض. ويزوّد سلك الاتصال بالأرض الشخص متقمّص عاطفياً بإحساسٍ مدهش بالهدوء والصفاء

بالنسبة للمتقمّصين عاطفياً من المهم على نحوٍ خاص إذكاء أو تعزيز قاعدة جسدنا بطاقة الأرض عبر سلك اتصالنا بالأرض. إن لم تكن طاقة الأرض الداعمة لقاعدة جسدنا كافية، يتم دفع الطاقة من الجزء الأسفل من الجسد إلى الأعلى. وعندما يحدث هذا [الأمر]، تتمدد شاكراتنا الأعلى وتنفتح على دعم كمية الطاقة التي تتحرك خلالها. فنفقد التوازن بين الجزء العلوي والسفلي من الجسد، فنصبح أساساً ذوي أداءٍ عالٍ في الشاكرات الأعلى وأكثر انغلاقاً في الشاكرات الأدنى.

إنْ لمْ نطوّر أدوات أو تقنيات الوصل بالأرض في سبيل الاتصال بالطبيعة
واستقرار نظامنا العصبي، من الممكن العيش غير متصلين بالأرض على نحوٍ مزمن. وهذا يعني أن الجسد على مدى سنوات كثيرة استحوذ على نموذجٍ يجعله يشعر بأمانٍ أكثر بالنسبة لك للعيش في أعلى رأسك أو في قلبك وأن تكون منفصلاً عن القوة في جسدك الأدنى. على مستوى طاقي،

نبدأ بمراكمة الجراح والطاقة غير المعالَجة في الشاكرة الأدنى. عندما نقدم على محاولة الاتصال بالأرض، من الممكن أن يؤدي الأمر إلى الإعياء؛ من الممكن أن يبدو الأمر عاطفياً أو ناجماً عن الخوف. الاتصال بالأرض ليس مريحاً دائماً، على وجه الخصوص إذا ما تلقينا التدريب لإظهار مجتمعٍ غير متصل بالأرض، يؤكد على المعالجة العقلانية بدلاً من الحقيقة، والهدوء، والارتباط.

لم الارتباط بالأرض مهم لدعم الحدس الصحي

تتأثر أفكارنا بتجارب حياة وآثار طويلة الأمد نخزّنها في جسدنا الطاقي. إذا أسست أفكارنا علاقة بتجربة بدت مخيفة أو خطيرة، سيقوم جسدنا بردة فعل بطريقة تحمينا من المرور بالخوف ثانيةً. وتصبح هذه الاستجابات مرسلة عن طريق سلك إلى تفكيرنا ومعتقداتنا الواعية.

الحدس وعيٌ إلهي يتم إبلاغه عبر جسدنا. سواء جرّبنا حدسنا بوصفه صوتاً داخلياً، أو ذاتاً أعلى، أو إحساساً بالمعرفة، أو استجابة حركية في الجسد، يكون في أوضح صيغة عندما نكون مرتبطين بالأرض، وهادئين، ومرتبطين باللحظة الراهنة. وعندما نكون في حالة تحريض، فنحن لسنا مرتبطين باللحظة الراهنة. أفكارنا تتسابق، وتأخذنا بالعودة إلى زمان التعرض للجرح ومكانه الأساسي. في حالة النكوص هذه، نحن منقطعون عن حدسنا، ومعرفتنا الداخلية، والإرشاد الأعلى.

يسأل الأشخاص في الغالب، «هل هذا خوفي وهو يتكلّم، أم حدسي»؟ في بعض الحالات يمكن أن يكون الاثنان [معاً]. إذا كان الغرض إبقاءنا في منأى عن الخطر، فهو حدسنا. من ناحيةٍ أخرى، عندما يخوض «عقل القرد» ـــ غير المستقر، والمبلبل ـــ السباق، من الممكن أن تخلق أفكارُك مزيداً من القلق. تغدو منفصلاً عن ذاتك وعليك أن تصل جسدك بالأرض قبل أن تصل تحصل على إرشادٍ تام. وعندما يستقر العقل، يستيقظ تيارٌ جديدُ من الوعي في الجسد ـــ إنه حدسك!

هذه الأيام، بكل ما يجري على سطح الكوكب، ق تتعجّب، «هل علي أن أكون متصلاً بالأرض عندما تكون هذه الفوضى كلّها قائمة في هذه اللحظة»؟ بعض الأساتذة الروحيين لا ينصحون بهذا الأمر في أوقاتٍ كهذه. من تجربتي، على أية حال، الولادةُ، والموت، والبعث من جديد هي عناصرٌ في دورة الحياة. نحن جزءٌ من وعيٍ صامد ينشأ من خلال عملية دمار، ونشوء الوعي، وخلق

من جديد. عندما تتفكك بُنىَ، يتم الكشف عن [بنىً] تالية. وفي أزمنة الصدمة الجمعية، مثل الجائحة، أو الاضطهاد العنصري، أو الكارثة الطبيعية، الأمر الأهم الذي تستطيع القيام به هو ملاحظة أية قضايا تبرز لديك، ومعالجتها، ومن ثم تعميق اتصالك بالأرض. لقد تجسّدنا في هذا الوقت لنكون جزءاً مما ينتشر، ونحتاج للبقاء متّصلين بالأرض لكي نعيش [انطلاقاً] من حقيقتنا الأعمق ونحقق غايتنا العادلة. بوصفنا كائنات متحولة على نحوٍ واعٍ، من الأساسي ألا نستسلم للتجاهل الروحي، ونتجاوز ما يجري بدلاً من تجربته على نحوٍ تام. نحن هنا كي نكون جزءاً من الحل من خلال عملنا الداخلي.

إذاً، للعودة إلى السؤال عن إذا كان ينبغي علينا الاتصال بالأرض بينما العالم على هذا الحال، الجواب المختصر هو: نعم ـــ وعمّق اتصالك بالأرض.

تمرين تدوين اليوميات

ارسمْ صورةً لسلكك المتصل بالأرض. في دفتر يومياتك، تأمل هذه الأسئلة:

1. كيف يبدو الأمر؟

2. هل تنمو الجذور عميقاً في الأرض أو تبقى قريبةً من السطح؟

3. ما هو لون سلكك اتصالك بالأرض؟

4. ما معنى الاتصال بالأرض؟

5. ما هي الطرق الت تفضلها في الاتصال بالأرض؟

التأمل الموجه: الاتصال بالأرض الخاص بك

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditations

اتخذ مقعداً مريحاً. أغمض عينيك ووجه اهتمامك إلى عظام الحوض وإلى الأمعاء الحوضية.

تخيّلْ جذع شجرة آمن حول جوانب وركيك، والجزء الأسفل من بطنك، والجزء الأسفل من عمودك الفقري. شاهده يمتد نحو الأسفل من خلال طبقات الأرض. اشعر بإحساس الأمان، والاطمئنان، والثقة، التي يزوّد هذا نظامك الطاقي بها.

تنفّسْ وتخيّل أنّك في قاعدة هذه الشجرة، وهو سلك التأريض، تكتشف عرين الأم الأرض الجميلة. وهي تدعوك للجلوس والاستراحة على الأريكة في حجرتها، وهي تمنحك كأساً من الشاي القصد منه لتهدئتك وإطلاق أية طاقة في داخلك تكون مستعدة لأن يتم إطلاقها.

في حنوِّها، هي تطلب منك أن تمنحها أي شيء لا يخدمك. ستقوم هي بتحويل الطاقة السلبية في مركز الأرض.

خذ بضعة أنفاس عميقة. بينما تتناول الشاي، دع جسَدَك يتخلّص من أية مخاوف لا واعية تحملها مما هو كامنٌ بعمق في داخلك.

تنفّسْ. دع نفسك تتصل بالأرض جوهرياً في جسدك. الاتصال بالأرض بطيء، وبذلك قد تأخذ بعض الوقت لتبدو مستقرة. واصل التنفّس والاتصال بالأرض في كيانك حتى تشعر أنك تام.

الفصل السادس

نظامك الطاقي من منظور التقمّص العاطفي

لنأخذ نظرةً أعمق إلى نظام الطاقة المتعلّق بالجسد وكيف أنّ شاكراتك الثلاث الأولى شديدة الارتباط بحدسك المتقمّص عاطفياً.

كما كنا نستكشف، تختزن الشاكرات كماً هائلاً من المعلومات. وترتبط الشاكرات الأدنى بعلاقة مع إنسانيّتنا ومع كيف نتعلّق ونرتبط بعضنا ببعض في الحقل المادي؛ وهي أيضاً موجودة في حيث ترتبط روحنا بجسدنا المادي. وهي تحمل أيضاً جراحاً مُعالجة وجراحاً غير معالجة تسمّى الآثار الطويلة الأمد. وتشمل المراكز الأدنى باحتياجاتنا الشخصية للأمان، والثقة، والعواطف، والهوية، والتعبير المبدع عمّن نكون نحن في العالم. وتشمل بالإضافة إلى ذلك جراحاً معالجة وجراحاً غير معالجة، تُسَمى الآثار الطويلة الأمد، التي قد تصبح مرتبطة بسلك صلب بنظامنا العصبي، وعاداتنا، وكيفية تفكيرنا أو كيفية إقامة علاقة مع العالم. وتشمل الآثار الطويلة الأمد جميع أنماط المعلومات المخزّنة في الجسد من خلال تجربة شخصٍ ما. الآثار السلبية الطويلة الأمد الموروثة من خلال الحمض النووي ومن خلال ثقافتنا و / أو تم تناقلها عبر سلوك الأسرة تُسمى الجراح الموروثة.

كما هو حال المادة الجينية المشفّرة في الحمض النووي الخاص بجسدك، فإنّ شاكراتك مشفّرة بمعلومات حول حمضك النووي الروحي ـــ [أي] التجارب في هذه الحياة، والآثار الطويلة الأمد من سلالتك، وتاريخ ذات العليا برمته. وتحمل شاكراتك السفلى أيضاً جراحا، مثل الأسى، والألم، ومشاعر العجز، التي تسبب حالات عدم توازن على صعيد الجسد – الطاقة التي أصبحت متأصلة في تلك الشاكرات.

بالإضافة إلى ذلك تشكّل مراكز القوة السفلى معظم الأنا. وكلمة الأنا [ego] ذات دلالات سلبية؛ من ناحيةٍ أخرى، نحن حقاً نحتاج إلى أنا معافاة لتقوم بوظيفتها في العالم. أحبُّ أن أفكر في الأنا بوصفها تتمتع بسمَتين ممكنتين: واحدة سليمة وأخرى جريحة.

الأنا السليمة هي الجزء منا الذي يتضمّن مواهبنا التي منحها الله. إنها الأداة التي نظهر من خلالها ذاتنا [الأعلى] في العالم. علينا رعاية هذا الجزء المعافى، لأننا من خلالها نعبّر عن جوهرنا المقدس.

لدينا أيضاً أنا جريحة. ويتضمن هذا الجزء الخوف، الذي يطلق العنان للأفكار السلبية والمعتقدات المقيِّدة. وهو يحتفظ أيضاً بالصدمة، التي تقدم
معلوماتٍ عن تكيّفنا وردود فعلنا حيال العالم. تقطع الأنا الجريحة صوت ذاتنا الأعلى الحقيقية، وهي حدسنا والتوجيه الداخلي.

إن طريق حياتنا هو تفكيك الأنا الجريحة لكي نعيش انطلاقاً من الحقيقة، بحيث نستطيع أن نكون موجودين في العالم بمعنى، وغاية، وتناغم. نحن نخلق وننقل الكثير من الضرر عندما نقوم بفعلنا انطلاقاً من أنا جريحة. ونحن نُسقط همومنا على الآخرين، باحثين عنهم للاعتناء بنا و"إصلاح" [عيبنا]، ونحن لا نستطيع الشعور بنور الذات الأعلى الحقيقية. نحن جميعاً نتلقى النداء للقيام بالعمل الضروري لمعالجة الأنا الجريحة وإطلاق ضوء جليّ. حين يشفي المتقمّصون عاطفياً الجراح الموروثة والآثار الطويلة الأمد في شاكراتهم الثلاث، يستطيع الأنا المعافى الظهور.

وعندما تكون حالات عدم التوازن متجذّرة في الشاكرات الدنيا، من الممكن أن يبدو الشعور بالجراح أكثر من الشعور بالتعزيز أمراً عادياً لدى المتقمّص عاطفياً. ويتطلّب الأمر زمناً وإدراكاً ممتداً للطاقة المعززة للبدء بالشعور بمزاج جيد ويصبح الشيء الاعتيادي بالنسبة لشخصٍ متقمّص عاطفياً.

كما أسلفت، الشاكرة الأولى، أو شاكرا الجذر، هي مركز القوة المتعلّق بالتوازن والثقة بنفسك. إنها تسيطر على تدفق الطاقة بين عظم العص في جسدك ومركز الأرض. وعندما نصبح هلعين، تتقلّص شاكرا الجذر، فتوقف تدفق طاقتنا إلى مركز الأرض، ونصبح منقطعين عن إحساس جوهري بالتأريض. إذا جرّبنا صدمة طفولة مبكرة أو شعرنا بالخطر أو بعدم الانتماء، بعدئذٍ شاكرا الجذر قد بقيت على نحوٍ مرجّح منكمشة، حيث تخلق إحساساً مضمراً للشعور بعدم التوازن. بعض الأشخاص يعيش فترات أعمارهم مع شاكرا جذر معوّقة أو متقلّصة، معتمدة على آليات متكيّفة لمساعدتهم على البقاء. (في الفصل 8، أناقش بالتفصيل أثر شاكرا الجذر المتقلّصة وكيف تؤدي إلى الإفراط في الحذر وعدم القدرة على الإبقاء على الحدود).

الشاكرة الثانية هي حيث نحمل ذاتنا العاطفية، وتكون الشاكرة الثالثة حيث نبقي حدودنا وقوّتنا فيما يتعلّق بالعالم حولنا. وسوف يسبب تقلّص في الشاكرة الأولى أن تصبح الشاكرة الثانية والشاكرة الثالثة في حالة عدم توازن، مما يجعل المتقمّص عاطفياً يفقد إحساسه بالذات وبالانفصال عن شاكرتهم السفلى. ولا يتركها هذا الأمر عرضة للخطر [الآتي] من طاقة الأشخاص الآخرين، وهو على نحوٍ نشطٍ سيسحب طاقة الأشخاص الآخرين ليملأ هذا الخواء.

على نحوٍ جلي، تلعب الشاكرات الثلاث السفلى دوراً هاما في قدرة المتقمّص عاطفياً على التوقف عن التقاط طاقة الآخرين. إنه أمر حاسمٌ
بالنسبة للمتقمّصين عاطفياً لاستعادة مراكز القوة هذه.

عندما تقوم هذه الشاكرات الدنيا الثلاث الأولى بعملها، فهي تخلق أساساً صلباً لمعظم الشاكرات. ومهما يكن الأمر، عندما تكون الشاكرات السفلى في حالة عدم توازن، يتم التأثير على الشاكرات الأعلى أيضاً.

بينما توجد ذاتنا الأعلى في كافة مواطن جسدنا، يكون ارتباطنا الأساسي بها من خلال الشاكرات الأعلى. ونصبح معزولين بجدار عن ذلك عن هذا وعن الارتباطات الروحية من خلال تجارب الحياة والتكييف الثقافي الذي يساهم في حالات عدم توازن في الشاكرات الدنيا. وحين ننمو من خلال رحلاتنا الشخصية، وتتبدد الحواجز، ومن الممكن أن تنفتح الشاكرات الأعلى. نحن قادرون على الارتباط مع ذاتنا الأعلى ونصل إلى مستوياتٍ أعمق من الوعي.

يأتي بعض الأشخاص إلى هذا العالم ومعهم شاكرات عليا منفتحة جداً. إنها تواً يقظة وتتمتع بحدسٍ عالي المستوى في مراكز القوة الأعلى. في هذه الحالة، عملها هو اتصالها بالأرض في جسمها وشاكراتها السفلى وتجسيد قوة شاكرتها الأعلى في المجال المادي. وهي تستطيع ذلك عن طريق التعبير عن مواهب الشاكرات الأعلى، مثل القيادة الموجهة بواسطة توجيهها الأعلى. وقادة كهؤلاء هم في الغالب أجسام نيّرة، معلمون، ومؤلفون، وخطباء يساعدون في الإسهام في إيقاظ الآخرين.

تماماً كما ترتبط حال الشاكرات بالحدس المتقمّص عاطفياً، فالشاكرات الأعلى مرتبطة بالحدس العقلي. (في عملي لا أستخدم في الغالب كلمة عقلي، لأنها تشير فحسب إلى النصف الأعلى من الجسد الحدسي). يتجمّع حدس الجسد الأعلى وحدس الجسد الأدنى في شاكرا القلب. وعبر شاكرا القلب، بالإضافة إلى شاكراتنا الدنيا، نحن متصلون بإحساسنا بالاستبصار الفكري. ويتضمّن هذا نداءات القلب العميقة، والمعرفة الداخلية، والاتحاد بين التجربة الروحية والتجربة الإنسانية. إن عبارة "أصغِ لقلبك" تعني "أصغِ إلى اتحاد ذاتك الأعلى مع الإلهي". وهذا الأمر هو كيف تتصل بالجزء من جسدك الذي يقود إبحار مهمة عمرك. وتوحد شاكرا القلب الدراية والمجالات النفسية مع الحدس الدنى، والعواطف، وحالات الارتباط، وتجارب الشرط الإنساني.

إنّ شاكرا القلب هي مركز رئيس للحدس والتقمّص العاطفي. يعتمد شعورنا بالصفاء في القلب على ما نخزنه من حيث الطاقة في شاكرات الجزء الأسفل الثلاث الأولى.

حَدْسيّو الجسد الأعلى وحَدْسيّو الجسد الأسفل

الحدس، كما أسلفت، هو بروز نور الذات الأعلى والوعي من خلال مراكز
القوة في الجسد. بالنسبة لبعض الأشخاص، سيأتي كثيرٌ من قوتهم ونورهم الظاهرين عبر مراكز قوتهم السفلى. أسمي هؤلاء الأشخاص حدسيي الجسد الأدنى. بالنسبة للآخرين، وهم حدسيو الجسد الأعلى، كثيرٌ سيأتي عبر شاكراتهم الأعلى. وبالنسبة للكثيرين هي ستكون مزيجاً من الإثنين.

يميل حدسيو الجسد الأسفل يميلون للحصول على مشاعر عميقة أو شعور بطاقة غير منطوقة. لديهم تقمص عاطفي والقدرة على الارتباط بالآخرين، والأشخاص على نحوٍ طبيعي يشتركون بشكل معرض للخطر مع حدسيي الجسد الأدنى. وهم في الغالب يندمجون طاقياً مع الآخرين في دردشات ويتشرّبون طاقتهم. وهم أيضاً عرضة ليصبحوا غارقين بالعواطف.

إنَّ حدسيي الجسد الأعلى يرتبطون بسهولة مع المدى الإلهي ويسمعون المرشدين والملائكة الروحيين. وهم يرون صوراً في أذهانهم وكذلك طاقة ملحقة بالأشخاص الآخرين أو الحاضرة في العالم حولهم. وهم يميلون للتمتع برؤية أعلى وتخيّل الصورة الكبيرة، بإدراك أكثر امتداداً للكوكب. تأتي الرسائل في الغالب إليهم عندما يكتبون. ويجدون الأمر صعباً إبقاء أذهانهم هادئة.

ليس جميع حدسيي الجسد الأعلى متأرضون [متصلون بالأرض] في جسدهم الأسفل، وليس جميع حدسيي الجسد الأسفل هم منفتحون على التدفق الإلهي [المقدس] في جسدهم الأعلى. بطريقة مماثلة أيضاً، لا يتطابق المتقمّصون عاطفياً جميعاً يتطابقون بكونهم يعانون نفسياً، وليس جميع أصحاب المعاناة النفسية لديهم صلة بكونهم متقمّصين عاطفياً. إنه سبيل الحدسي القدسي لتعلّم كيف يجسّد ويعبّر عن كافة أوجه نظام الشاكرة من أجل التمتع بحدس سليم، ومتّصل بالأرض، ومتمركز.

في النظام الطاقي، تتجلّى الذات الأعلى الحقيقية بوصفها وعياً يبرز في القناة المركزية من جسدنا، وهي خط الأنابيب القوي المتعلّق بطاقة قوة الحياة التي تسري من قمة رأسنا نزولاً إلى عظم العص لدينا. إن الوعي الذي ينتقل عبر القناة المركزية هو عبارة عن طاقة مقدسة في تبادل الأفكار والمشاعر مع نور ذاتنا الأعلى.

على نحوٍ مثالي، لن يكون هنالك شيء في تلك القناة المركزية سوى ذاتنا الأعلى والله. من ناحيةٍ أخرى، نحن كائنات بشرية، وكثير من الأمور تدخل إلى القناة المركزية. أنت تعلم أن التجربة الطاقية قد تركت أثراً على القناة المركزية عندما تحمل جرحك الذي أصابك في الصميم. وتسمى تلك الأخيرة الجراح الصميمة، وتستغرق زمناً حتى تندمل. وهي محاطةٌ بطبقاتٍ عديدة من التكييف، وآليات التأقلم، والحماية، وهي تتضمن أوجهاً كثيرة كي تتم تسويتها. تجري القناة المركزية عبر مركز الشاكرات، واعتماداً على المكان الذي
هبط فيه الجرح، ستبرز في الشاكرة المتعلّقة بتلك المنطقة.

تمرين تدوين اليوميات

بعد قراءة هذا الفصل، خذ بعض الوقت للتفكير في كيف تجد علاقة مع أنماط الحدث المتباينة الموصوفة. استخدم دفتر يومياتك للرد على هذه الأسئلة:

1. أتردد أصداء كونك حدسي الجسد الأعلى أم حدسي الجسد الأدنى؟ أم الاثنان؟

2. هل تردد أصداء كونك مستبصراً رؤيوياً، أو مستبصراً سمعياً، أو مستبصراً شعورياً، أو مستبصراً فكرياً؟ أو أي تركيب أو جميع الأوجه الأربعة للحدس؟

3. بأية طريقة تجرّب الرؤية بشكل حدسي، والسمع بشكلٍ حدسي، والشعور بشكلٍ حدسي، والإدراك بشكلٍ حدسي؟ على سبيل المثال هل ترى صوراً [متخيلة]؟ هل تسمع التوجيه الأعلى؟ هل تشعر بالطاقة حولك؟ وهل يظهر جسدك الأعراض الطبيعية للحصول على [لفت] انتباهك؟

التأمل الموجه: اتصال حدس الجسد الأعلى بالأرض ورفع حدس الجسد الأدنى

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditations

اتخذْ مقعداً مريحاً واغمضْ عينيك. من عظام الحوض، دعْ سلك التأريض الخاص بك يمتد عميقاً إلى الأسفل حتى الأرض ويُنبِتُ جذوراً.

تنفّسْ بعمق.

تخيّل الآن نقل سلك الاتصال بالأرض لديك إلى الأعلى قليلاً حول جوانب وركيك، وبطنك السفلي، وأسفل عمودك الفقري.

دع سلك الاتصال بالأرض لديك يؤمن قاعدة جسمك وشاهده بوصفه خط أنبوب أو جذع شجرة نحو مركز الأرض.

تنفّسْ بعمق واسمح للعلاقة بالأرض أن تؤسس اتصالك المباشر بها.

بعدئذٍ استعِ طاقتك برمّتها إلى جسدك من أي مكان كانت تتجول فيه أو من أي شخصٍ كانت طاقتك معه.

فور وصولك لاستقرارٍ في جسدك، قم بالتوليف للتعامل مع [السؤال التالي] "هل أنا حدسي الجسد الأسفل"؟ هل لديك مشاعر عميقة أو تشعر بالطاقة غير المنطوقة؟ هل تقوم بالغالب بدمج على صعيد الطاقة مع الآخرين في الدردشة وتتشرب طاقتهم؟ هل تشعر بالغمر بالعواطف؟ هل تشعر بطاقة الآخرين؟ في هذه الحالة، دع قمة [أعلى] سلك الاتصال بالأرض الخاص بك يعلو إلى خط خصرك وأمّنْ شاكراتك السفلى. اشعر بالحماية في واجهة بطنك وتجويف حوضك.

تنفّسْ حين تدعْ النصف الأدنى من جسدك يشعر بالأمان ضمن حضور سلك اتصالك بالأرض.

الآن قم بالتوليف واسأل نفسك: "هل أنا حدسي الجسد الأعلى"؟ هل ترتبط بالحقل القدسي وتسمع المرشدين الروحيين والملائكة؟ هل ترى صوراً متخيلة في ذهنك؟ هل ترى الطاقةَ في الآخرين أو فيما حولك؟ هل لديك رؤية أعلى أو ترى الصورة الكبيرة؟ هل لديك إدراك ممتد للكوكب؟ هل تصلك الرسائل عندما تكتب؟

من الممكن أن تجعل طاقة قوة الحياة المفرطة في جسدك الأعلى ذهنك يعمل بسرعة فائقة وسوف يفصل اتصالك بالأرض. إن وجدتَ من الصعب تهدئة ذهنك، خذ بضعة أنفاسٍ عميقة واسمح لأية طاقة مفرطة في رأسك أو الجسد الأعلى للاستقرار والهبوط من خلال سلك تأريضك انتهاءً بمقعدك، وكأن ذاتك الأعلى تتخذ مقعداً عميقاً في جسدك. إنّ رؤاك وإدراكك المضاعفين في شاكراتك الأعلى سيصبحان أوضح حين تقوم أنت بتأريض نفسك وتصغي إلى حدس جسمك الأسفل.

أنت تقوم بموازنة الطاقة بين جسدك الأعلى وجسدك الأسفل. تنفّس هنا.

إن كنت شخصاً في آنٍ معاً حدسي جسدٍ أعلى وحدسي جسدٍ أدنى، واصل التنفس. دعْ أمان سلك تأريضك يشمل جسدك الأسفل، ودع الطاقة الزائدة المفرطة في جسدك الأعلى تسترخي، لتصبح هادئاً، واستقر.

واصل التنفس هنا حين تسمح لجسدك الأعلى بالتوازن مع جسدك الأدنى وبالعكس. خذ أطول قدر ممكن تحتاجه. سيصل جسدك إلى التوازن لو خلقت فراغاً له ليفعل ذلك.

دعْ هذا التأمل ليكون أساس توازن حدس جسدك الأعلى وحدس جسدك الأدنى بذلك تستطيع أن تندمج بوصفك الكائن الحدسي بما أنت عليه.

تنفّسْ.

عندما تكون جاهزاً، تستطيع أن تفتح عينيك.

الفصل السابع

قناتك المركزية عمود النور

كما ناقشنا في الفصل الخامس، الاتصال بالأرض عبارة عن اتصال بين أجسادنا المادية وترددات الأرض. وهو يسمح لنا بالوصول إلى مركز جسدنا، الذي في التشريح الطاقي يُشارُ إليه بوصفه القناة المركزية أو عمود النور. هذه القناة هي خطٌ طولي يمتد أمام العمود الفقري من خلال الشاكرات. ويُدعى في اليوغا السوشومنا نادي [Sushumna nadi]، وهي ترسل طاقة قوة الحياة عبر كافة أجزاء نظام الطاقة. حين يتحرك مزيد من قوة الحياة والقداسة عبر القناة المركزية للجسد، يشع النور من مركز كيانك، مشكلاً عموداً من النور.

تحتوي القناة المركزية على جوهر ذاتك الأعلى في اتحادٍ مع الوعي المقدس. على نحوٍ مثالي، لا شيء سيكون في القناة المركزية سوى نور ذاتك الأعلى وما ندعوه الله في بعض الأحيان، أو الكون. ونظراً لأننا بشر، توجد الجروح الصميمة ضمن القناة المركزية وتتضمّن الآثار البعيدة المدى، والمعتقدات غير الواعية، وتتقلّص الذات (الاتفاقات غير الواعية التي نجريها مع الآخرين في مدة الحياة هذه وما بعدها لإتمام الأدوار في أعمار الفرد أو الآخر). تكون بعض الجروح العميقة من حيوات سابقة، ومن أسلاف السلالة، أو من كرمة من حياةٍ سابقة. من أجل إزالة هذه الجراح المتأصلة، وجّه إدراكك الواعي إليها بغرض معالجتها وإطلاقها. تستطيع إذن معالجتها من خلال عملٍ عاطفي وعلاجي، وعلاج الطاقة، والحركة، وعمل التنفس، واليوجا، وكثيرٍ من الوسائل العلاجية الأخرى. إن وجدتَ أنك لست قادراً على القيام بذلك بنفسك، أوصي بالوصول إلى الممارس، أو المعالج، أو المداوي من أجل الدعم.

كلما كان الجرح العميق بليغاً، سيصبح أكثر تجذّراً. وحتى لو عَمِلتَ على نقل الجرح إلى الخارج، من الممكن أن يأخذ الأمر مدة حياة للانتقال من القناة المركزية إلى محيط جسدك الخارجي. وحتى فور إطلاقه من القناة المركزية، من الممكن إطلاقه تماماً من وعيك، أو عاداتك، أو سلوكك. كونك مدركاً أن الجرح العميق منغرس بعمقٍ وحيث يوجد في الجسد سيساعدك على تحويل طاقته. بعد أن أوجدتَ بعض الانفصال عن الجرح وهو لم يعدْ يحددك، يمكنك الاقتراب منه بسهولة أكبر وبموضوعية أكبر.

يستطيع نورك وجوهرك الإلهيان عندئذٍ الامتداد واستعادة ذاك الفضاء حيث تم تحرير الجرح. إن سلك الاتصال بالأرض أساسي لهذه العملية: فهو يزوّد طاقة الأرض إلى قاعدة الجسم حيث يرتبط بعمود النور. في النهاية الأعلى
من عمود النور، شاكرا التاج تنفتح على النعماء. هذه المنطقة في أعلى من الرأس هي مكان حيث نلتقط طاقة قوة الحياة الكونية، التي تملأ عمود النور من الأعلى. ينير هذا الصب لطاقة الأرض من الأسفل وقوة الحياة الكونية من الأعلى القناة المركزية من الجسد.

جسدك الأمامي وجسدك الخلفي

تفعل القناة المركزية فعل المرساة بالنسبة لقدرتك على التحمل وألقك الداخلي. ونعيش في غالبيّتنا انطلاقاً من الجانب الأمامي للشاكرات وللجسد الطاقي. وننخرط مع العالم من خلال واجهة رأسنا، وحلقنا، وقلبنا، وبطننا، و[تجويف] حوضنا. وهذا جوهرياً، هو وعي الأنا بنظام الطاقة، والتكييف الذي ترعرعنا فيه. فهو يشكل تجاربنا ويقدم معلوماتٍ لنا حول كيف نبحر وننجو في العالم. من خلال الجسد الأمامي نتفاعل، وننظّم أفكارنا، من حالات التعلّق بالآخرين، ونتعامل مع العالم حولنا.

نتملك أيضاً جزءاً خلفياً لشاكراتنا. والجزء الخلفي هو حيث نستحضر القوة والتغذية إلى الذات الأعلى. وهو المكان الذي فيه نرتبط بالأوجه الأعمق من عالمنا الداخلي وبالإلهي. ويسمح نقل إدراكنا من جسدنا الأمامي إلى الجزء الخلفي منه بالشعور بمركزنا بشكلٍ أكثر قوة. من الممكن صقل وعي الجسد الخلفي من خلال أفعال العناية بالذات، والتأمل، والصلاة. كثيرون منا يواصلون حياتهم منخرطين فحسب في الجانب الأمامي من نظام الطاقة، المنفصل عن الجزء الخلفي ونصبح مستنزفين على صعيد الطاقة، ونحد من قدرتنا في أن نكون إنطوائيين ونصغي لحدسنا. لا يتركنا وعي الجسد الأمامي بذاته لا بالشعور بكوننا تلقينا التلبية تماماً أو نلنا كأسنا ملآناً.

لدى التفكير بقناتك المركزية بوصفها تمتلك واجهة أمامية وجانباً خلفياً، تخيّل أنك تقوم بتشريب جسدك بشلال من النور وسرعة في التلقي من الإلهي. فهو يتدفق عبر العمود المركزي برمته لجسدك. وأنا أحب تشجيع الأشخاص للتأكيد على جوهر الضوء الهاطل كالمطر عبر الجسد الخلفي، وكأنهم يستندون إلى الخلف على فيض النعماء. بطبيعة الحال يهطل شلال النور على

الجسد الأمامي، لكنْ لأننا نميل لأن نكون مرتكزين إلى الجسد الأمامي، فإن التفكير بشأن الجسد الخلفي بهذه الطريقة هو بمنزلة تغيّر في الاتجاه. وهو قد يكون عنصر تغيير في اللعبة السماح للنعمة الإلهية بالانسياب عبر الجزء الخلفي من جسدك الطاقي.

لدى تعليم هذا المفهوم، في الغالب أُخبِرُ المدرسين، ومانحي الرعاية، والآباء، والمداوين، والمعالجين، والآخرين للتركيز على الجانب الخلفي من قلبهم. إذا كنت في موضع منح الرعاية، على نحوٍ متكرر أنت تعطي الكثير
جداً من واجهة قلبك الذي تحتاجه لاستحضار إدراكك إلى الجزء الخلفي من قلبك لكي تكون قادراً على تلقي الحب غير المشروط. إن نعمة الإلهي تلتقي بك في قلبك المتعب، أو المستنزف أو العاطفي، فيمكنك بذلك أن تتغذى، وتُرَقّى، وتتصل بالحب والوعي الأعلى.

لمَ القناة المركزية مهمة للمتقمّصين عاطفياً؟

إنّ عمود النور في جسد المتقمّصين عاطفياً هو في مركزهم. يميل المتقمّصون عاطفياً الذين يعيشون في المقام الأول في الجزء الأمامي من نظام الطاقة إلى علاقات مستقلة على نحوٍ مشترك. لديهم صعوبة مع الحدود ويفقدون الصلة بأنفسهم. وهم في الغالب ينشطون على نحوٍ غير واعٍ جرّاء البرمجة الجريحة التي تنشأ عن الطفولة.

بوصفك متقمّصاً عاطفياً، ستساعدك هذه الممارسات التي تتعلّمها على رعاية الصلة [الارتباط، القرينة] مع ذاتك الداخلية ووعي الجزء الخلفي. لكي تصل إلى الشفاء حقاً، لا تستطيع فحسب أن تتصوّر عمود النور؛ يجب عليك القيام بالعمل الأعمق، وتميط اللثام عن الطاقة، وتشعر بها، وتعالجها، وتطلقها. والهدف هو تنقية القناة المركزية ونظام الطاقة لديك عبر الإدراك الواعي، العميق لما تحتفظ به في جسم الطاقة لديك. تُبني التأملات التي كنت تقوم بها في هذا الكتاب الأساس الطاقي الذي سيمكنك من إشغال مزيد من قناتك المركزية. وإذ تكشف عن الجراح والبرمجة السلبية المختزنة هناك، ستبدأ في فهم كيف تركت أثراً على قدرتك على الصمود في طاقتك. يعززك كل من تقوية الجزء الخلفي من جسدك وقناتك المركزية لتعيش بوصفك متقمّصاً عاطفياً مجسّداً.

تأتي الحدود الطاقية من توجيه الطاقة المكتشفة حديثاً في قناتك المركزية إلى مراكز القوة، أو الشاكرات. وستبدأ بإشعاع حضور قوتك الداخلية ومن أنت بصفتك كائناً حدسياً في هذه الحياة. وتصبح الحدود الأمر الاعتيادي الجديد. وهذه الآثار البعيدة المدى في جسدك الطاقي إذاً متصلة بالأرضفي جسدك المادي.

تمرين تدوين اليوميات

ولّف نفسك واشعر بقناتك المركزية. بعد ذلك فكرْ عميقاً بهذه الأسئلة:

1. كيف يبدو الأمر بالنسبة لك؟ هل هنالك مناطق تكون فيها نابضاً بالحياة أكثر من سواها؟

2. ماذا يجري عندما تتنفس نوراً إلى المناطق المتعلّقة بقناتك المركزية التي حملت الجراح؟

3. ارسم صورةً لقناتك المركزية بضوءٍ يتدفق نحو الأسفل على الجانبين الأمامي والخلفي من جسدك. هل لديك أحاسيس مكتشفة حديثاً أو إدراك لجسدك الخلفي؟

التأمل الموجهة: الجانبان الأمامي والخلفي للعمود

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditations

اتخذْ مقعداً مريحاً. ابدأ التنفس بعمق نحو بطنك السفلي.

أبطئ أفكارك واستغرق أطول وقت تحتاجه لتجعل جسدَكَ مستقراً. اشعر بسلكك المتصل بالأرض آمناً حول وركيك، وعظام الحوض، وبطنك الأسفل، وعمودك الفقري الأسفل. تخيّله يمتد نحو الأسفل عميقاً إلى مركز الأرض ويطلق الجذور.

إنّ قناتك المركزية المشعة صاعدة عالياً من أرض عظام عصك وتجويف حوضك. خذ بعض الأنفاس العميقة إلى هذا الخط الطولي الرئيس المتعلق بالنور الإلهي ونور ذاتك الأعلى اللامحدود.

لاحظ في حال ملتَ لأن تكون أكثر انفتاحاً في الجزء الأمامي من جسدك، فتتلقف العالم وتنخرط معه.

تخيّلْ الآن أنك تستند إلى الخلف إلى شلال جميل من النعمة. يقوم الشلال بغسل جسدك الخلفي ويفتح الوعي هناك. تنفّسْ ودعْ هذا النور يغسل ويدعّم عمودك الفقري الروحي. تنفّسْ. دعْ شلال النور بعدئذٍ يهطل فوق قمة رأسك ويغسل جسمك الأمامي، ويتخلّصْ من أي شيءٍ لا يخدمك في واجهة هالتك. تنفّسْ.

أحضِرْ إدراكك الآن إلى القناة المركزية لجسدك. في الحالة المثالية، ينبغي ألا يوجد شيءٌ في القناة المركزية سوى نور ذاتك العالية الحقيقية ووعيك الإلهي أو الحب. من ناحية أخرى، أنت أنسانٌ، وقد غرست التجارب والتأثيرات البعيدة المدى نفسها في قناتك المركزية خلال كافة مراحل أعمار ذاتك العليا. خذ بضع أنفاسٍ عميقة واسمح لوابل النور بالتدفق عبر قناتك المركزية. عند [إطلاق] زفراتك، تخلص من أية انسدادات متعلقة بالطاقة، والطاقة العالقة، والعواطف، والكثافة ـــ أي ـــ شيء من الممكن أن تطرحه
طاقة نورك التي يتشرّبها النفس من نظامك.

أية طاقة محفوظة في القناة المركزية لجسدك هي أثر بعيد المدى جوهري، أو جرح عميق أو نظام جوهري متعلق بالقناعة. ومن الممكن أن يكون الأمر غير واعٍ إلى حد بعيد، مغروساً في بقعة مظلمة ومرتبطاً عبر سلك صلب بكيف أنت تقوم بالعمل. حين تتنفّس بعمقٍ نحو قناتك المركزية، فأنت تقوم بنقل الطاقة من بقعتك المظلمة إلى الحد الخارجي لجسد طاقتك فيمكنك [بذلك] رؤيته وإطلاقه. تنطلق الطاقة عندما نأخذ المسؤولية على عاتقنا للحصول عليها.

استخدم سلك الاتصال بالأرض بوصفه مستودعاً لأية طاقةٍ لا تخدمك. دعه يُطلق الطاقة نحو الأسفل إلى الأرض، حيث يمكن أن تحللها الأرض الأم المقدسة.

تنفّسْ.

أنت جدير بالحصول على مركزك. إنه حقك المقدس أن تجسّد نور ذاتك الأعلى. تنفّسْ هنا واسمح للنور الجديد النقي المنتقل عبر قناتك المركزية لتتألق وتزيد حضور حيويتك. فتصبح حباً مجسّداً في هذه اللحظة.

اشعرْ بالحب ودعه يشع من مركز كيانك. وهذا لا يجب أن يكون حباً تتخلى عنه حتى الآن. إنه حب بينك وبين الإلهي. إنه حبٌ في سبيلك فقط. إنه جوهرك الفطري المستحق في هذه اللحظة.

تنفّسْ. اشعرْ. كن حاضراً. تألق.

كل الحب الذي تريده وتحتاجه من العالم هنا في داخلك، في هذه اللحظة تماماً.

تنفّسْ.

اشعر بالقوة المتعلّقة بهذا الحب وهو يشكل فقاعةً من النور في كلِّ موضعٍ حولك لحماية هذا التأمل ودمجه.

خذ أطول وقتٍ ممكن تحتاجه لتغمس نفسك في مصدر الطاقة وتألق قناتك المركزية. خذْ لقطة لهذه اللحظة وبيّنْ غايةً ليومك أو لحياتك.

عندما تكون جاهزاً، افتحْ ببطءٍ عينيك واستحضر حضورك المجسّد إلى العالم.

الفصل الثامن

آثار انكماش شاكرا الجذر

في حدسك المتقمّص عاطفياً

عندما تتعرّض سلامتك للخطر عن طريق تهديد حقيقي أو متخيّل، تتقلّص شاكرا الجذور لديك. فهي تدنو من قاعدة العمود الفقري بوصفها وسيلة لحفظ الذات. من الممكن إحداث ردة فعل عندما تشعر بأنك في وضع خطير على مستوى أساسي أو عندما تشعر أنَّ "من غير الآمن أن أكون أنا". لو أنك ترعرعت في منزلٍ غير مستقر أو مررت بتجربة صدمةٍ في الطفولة، من الممكن أن يصبح الرد خلفية قائمة.

إن الشاكرتين الثانية والثالثة هي مراكز مصادر طاقة عاطفية التي تشعر بالطاقة. عندما تتقلص شاكرا الجذر، فإنَّ شاكراتاك الثانية والثالثة تفرط في التعويض إما بواسطة بالتضخم إلى حد مفتوح أو بواسطة التوقف عن العمل. عندما يحدث هذا الأمر، تفقدُ أنتَ إحساسك بالنفس وتنقل تركيزك إلى الطاقة خارج نفسك. يكون هذا حيث الترقب المفرط، وحالة من الحذر المتزايد، ويغدو مفعّلاً. الترقب المفرط في الجسد الطاقي هو استجابة متعلقة بالبقاء. إن شاكراتك الثانية والثالثة تمضي إلى [مسنن] التسارع المفرط، وتقوم بمسح الآخرين طاقياً من أجل ما يحتاجونه بحيث أنك تستطيع تلبية هذه الاحتياجات لكي تجعل نفسك أمناً.

عندما يصبح هذا النموذج متأصلاً، يبدو أمراً اعتيادياً الانفصال عن نفسك لكي تتأكد أن من تلبية احتياجات كل شخصٍ سواك. وهذا هو المكان الذي تنتقل فيه موهبة الحدسي المتقمّص عاطفياً الطبيعية من القدرة على الإحساس بالطاقة لكونك متقمصاً عاطفياً بغطاء. ويصبح الترقب المفرط أسلوب حياة. ولا تتدفق طاقة شاكرا الجذر أو السماح لك بالتأريض في جسمك أو إلى الأرض. بالنتيجة، أنت متيقظ مموه للآخرين على حساب حاجاتك الخاصة، والصحة، والرفاه.

عندما تتقلّص شاكرا الجذر، تصبح طاقة قوة الحياة لدينا مركزة في الشاكرة والجسد الأعلى، وكثيرٌ من التفكيك في الشاكرات والجسد الأعلى. إن مركزنا الطاقي بعدئذٍ ينتقل إلى الأعلى لحماية

نفسها من الشعور بالصراع أو الصدمة المحفوظة في الجزء الأسفل. تحت الشدة النفسية، تستطيع طاقة الذات الأعلى الخروج من الجسد تماماً، لتفتح الباب لطاقة الأشخاص الآخرين للدخول إلى الفضاء. وهذا ليس ذات الشيء المشابه لكون المرء واقعاً تحت تأثير ما يُسمى طاقة الأشخاص الآخرين السلبية. نحن نتشرّب
طاقة الأشخاص الآخرين (سلبية [كانت] أم إيجابية) لأننا لا نشغل تماماً طاقة جسدنا الخاصة.

حيث أنّ إدراكنا الواعي متحرك عالياً في جسدنا، ما يزال بإمكاننا أن نؤدي الوظيفة بسوية عالية في الشاكرات الأعلى وحتى أن نكون حدسيين للغاية، مرتبطين بالمرشدين الروحيين، والملائكة، والأبعاد الأخرى. ما سيحدث بمرور الزمن، من جانبٍ آخر، هو أننا نخلق فراغاً في الجسد الأدنى. قد تصبح عرضة للخطر، تجرّب الحياة تحت تأثير الآخرين، وعرضة للشعور بأنه يشبه الضحية، أكثر من الشعور بالعيش من مصدر طاقتك. تملأ الجراح أيضاً فراغاً مزمناً في الجسد الأدنى. لا تذهب هذه الجراح بعيداً فحسب؛ فهي تشد انتباهنا عندما نتعرض للإثارة، أو يخلقون أعراضاً في جسدنا الطاقي المادي، أو العاطفي. كوننا معرّضين للإثارة من الممكن فعلياً أن يكون تجربةً إيجابية إذا ما اتخذنا الأمر بوصفه فرصةً لرؤية حيث لا نكون مؤرَّضين أو لا نحفظ مصدر طاقتنا. من الممكن أن تكون الشروط المتأصلة أيضاً فرصةً للتغيير. نستطيع أن نستوعب التجربة على نحوٍ شمولي ونتحقق من أن حالات عدم التوازن هذه تطفو على السطح ليتم علاجها.

وكما ناقشنا سابقاً، تجسّد شاكرا الجذر قضايا متعلقة بالعالم المادي، من قبيل الأمان والبقاء. ومن الممكن أيضاً أن تتضمّن قضايا متعلقة بصحتنا البدنية، والمال، والطعام، والمنزل. وهي تؤثر على علاقاتنا كذلك. من الممكن أن ننهي العمل عندما نكون مع أشخاصٍ آخرين أو ننعزل بمنزلة صيغةٍ من الحماية. لدى القيام بذلك، ننغلق على ذاتنا، لنصبح منفصلين عن تجاربنا وعن مشاعرنا الحقيقية.

هذه [الأمور] جميعاً عبارة عن تجلّيات لتقلّص شاكرا الجذر. إنّ البرمجة المثبّتة هي: "ليس من الأمان بالنسبة لي أن أكون ضمن جسدي". هذا في الغالب نتيجة كون المرء قد ترعرع في بيئة فوضوية حيث يتم إسقاط الطاقة الشاردة نحونا. تستمر البرمجة، "ربما أيضاً أتشرّب هذه الطاقة المجنونة، لأنني عندئذٍ أستطيع إدارة الأمر". يولد نظام المعتقد ذاك من الحفاظ على النفس. ونقبل القلق [المشقة] أكثر من [قبول] مجازفة أن يصبح الآخرون مرتبكين أو يتركوننا أو كونهم غير متاحين. بهذه الطريقة، المتقمصون عاطفياً يعتنون بأنفسهم بواسطة عنايتهم بالآخرين.

والمتقمّصون عاطفياً يتمتعون بالقدرة على التمسك بكثير من طاقة الأشخاص الآخرين، لكن يمكن أن يكون الأمر على حسابهم..

الوجه الآخر لشاكرة الجذر هو الثقة ـــ الثقة بأنفسنا، وبعائلتنا، ووسطنا الاجتماعي، وبإنسانيتنا وعالمنا. وهو أيضاً قدرتنا على الثقة بحدسنا. ويمكن أن تغدو الثقة معرّضة للخطر في الطفولة عندما نجرب الانتهاك الجسدي،
والاعتداء الجنسي، والإفراط في تناول الكحول في المنزل، أو المرض العقلي في مانحي الاهتمام الأوائل لنا. في هذه الحالات [المواقف]، إنّ حدودك الطاقية، والعاطفية، والمادية يتم تخطيها، تتقلّص شاكرا الجذر، ونظام طاقتك ينغلق لحمايتك.

يخلق الخوف وافتقاد الأمان عدم استقرار في أربعة عناصر أساسية من أجل البقاء الإنساني: عائلتك الأصلية، ووطنك، وصحتك، ووفرتك. ويدعمها الربط الأمن والقائم على الحب. ونستطيع ترسيخ الارتباط الآمن والقائم على الحب عندما نحل تقلّص شاكرا الجذر ونتحرك عميقاً إلى جسدنا الأدنى. إنّ تطويق الجراح في الشاكرة السفلى، ومداواتها، وتحريرها، كما ناقشت في الفصول الأولى، هي خطوات البداية لهذه العملية.

السلامة والثقة أساسيتان لنشعر بهما كي نشكّل حالات مودة مع الآخرين والعالم المادي. وتعزز هذه المزايا حقل الطاقة المحيط بجسدنا المادي وتدعم حدودنا الصحية.

يعكس حقل الطاقة الذهبية تلك ما يحدث في شاكراتك ونظامك الطاقي برمّته، بما في ذلك كم هو حيوي أو خامد. هذه الحماية الخارجية هي على وجه الخصوص مهمة بالنسبة للحدسيين المتقمّصين عاطفياً. وفي حال كنت منكمشاً ولا تشعر بالأمان، أو إذا عانيت من انتهاك في حدودك المادية، أو العاطفية، أو الطاقية من الممكن ألا يكون حقل طاقتك سالماً. قد يكون لديك ثقوبٌ، أو شقوق، أو طاقة راكدة في حقلك، أو قد يكون حقلك رقيقاً أو نفيذاً. ويجعل حقل طاقة ضعيفٍ منك عرضةً لخطر مزيد من الانتهاكات، مثل الإسقاطات، والسرية، ونزهات الإثم، وكونك تتلقى الصراخ من الغير.

من الممكن أن تقطع الطاقة السلبية أو المعتدية حقلك الذهبي وتدخل جسدك الطاقي في مرحلة تطور أولية. بعدئذٍ تقوم بترتيب أثرٍ [بمنزلة] مبدأ مندمج في النفس بعيد المدى مفاده أن لا بأس للأشخاص أن يعبروا إلى حقلك. يحتاج الأثر البعيد المدى السلبي للإصلاح أو للإزالة من شاكرا الجذر. ولا نستطيع العودة وتغيير ما حدث في الماضي. ومهما يكن الأمر، نستطيع نقل الطاقة في جسدنا بحيث أننا لا نعود نحمل هذه الآثار البعيدة المدى.

إن كثيراً من المعتقدات غير الواعية "متجذّرة" في شاكرا الجذر: الشعور بكون المرء غير محبوب أو غير جيد بما يكفي، أو مفتقداً القيمة، أو يمر بشعور العار والإثم. وحتى إذ لم تكن [تلك المعتقدات] منطوقة، فإن طاقة هذه المعتقدات ستتحول إلى مبدأ مندمج في النفس بواسطة طفل حدسي متقمّص عاطفياً. من الممكن أن يُطوِّر هذا الطفل عقل قردٍ قوي، وهو ناقد داخلي شديد، وأنا جريحة. وربما بدت التجارب سلبية أو غير آمنة بالنسبة لفترة الطفولة برمتها، لكنْ قد تكون هنالك أوضاع أو ديناميكيات لم تبدو جيدة. وعندما لا يبدو وضعٌ جيداً بالنسبة للطفل، يعتقد الطفل أنّ شيئاً ليس على ما يُرام فيما يتعلق [بالأوضاع جميعاً]. ويصبح هذا الاعتقاد نبوءة تتحقق من تلقاء نفسها. ما إن يتم تشكيل القالب العاطفي والطاقي في الشاكرة السفلى من هذه النماذج، يتم الدفع بواحدة من بين كل تجربتين خلال هذه المصفاة وتصادق [تلك التجربة] على مشاعر الطفل ـــ أو الراشد ـــ الجوهرية والمعتقدات السلبية.

من المهم بالنسبة للحدسي المتقمّص عاطفياً فهم عملية ما أسميه "اعتصر ذاتك". يبدأ الأمر في شاكرا الجذر عندما تتيح مزيداً من الفراغ للآخرين وتعطيهم شأناً في جسدك الطاقي. بالنسبة إلى حدسي متقمّصٍ عاطفياً، يبدأ انتقال النموذج في المكان نفسه ـــ في قلب نظام الطاقة. يتطلّب الأمر إزالة الطاقة التي سببت لك عدم الشعور بأنك على ما يُرام بكونك أنت. وحين تنتبه إلى أن المعتقدات المزعجة موجودة، تبدأ بالانفصال عنها. يمكنك مراقبتها وهي تحدث أكثر من الانغماس فيها تماماً. لدى [توفر] هذه الموضوعية المكتشفة حديثاً، تصبح أنت ممكّناً ومزوداً [بالأدوات] لطرحها خارج النظام الطاقي.

سيمنحك الاتصال بالأرض الأساس الصلب الذي تحتاجه للبدء بإظهار النماذج المميزة الرئيسة المنغرسة في نظام الطاقة الخاص بك. نحتاج إلى كثيرٍ من الحب والرعاية لإعادة تعويض الطاقة المفقودة [في مرحلة الطفولة](7) في شاكرا الجذر فتغدو منفتحة وتستطيع طاقة قوة الحياة التدفق

بحرية. إن شاكرا مفتوحة متصلة بالأرض ضروريةٌ من أجل أن تعمل الأنظمة المتبقية بالشكل المناسب.

تمرين تدوين اليوميات

بعد قراءة هذا الفصل، تأمل الأسئلة التالية وأجب عليها في دفتر يومياتك:

1. ما هو الإدراك المكتشف حديثاً الذي لديك بشأن شاكرا الجذر؟

2. عندما تصبح مولّفاً مع شاكرا جذرك، هل لديك إحساس أنك قد عشت مع الانكماش الناتج عن الخوف في مركز القوة؟ وفي حال كان الأمر كذلك، من أية مخاوفٍ تنطلق للعمل على نحوٍ غير واعٍ؟

3. ما هي المعتقدات اللاواعية التي تنطلق منها في العيش في منطقة شاكرا الجذر الخاصة بك التي تؤثر على كيفية نشاطك في العالم؟

4. ما الذي تحتاج لإزالته من شاكرا الجذر للسماح لك للتمتع بإحساس بالأمان والثقة بنفسك؟

التأمل الموجّه: بسط شاكرا الجذر لديك

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

اتخذ مقعداً مريحاً، وأغمض عينيك، وعمّق تنفّسك. اشعر بسلك الاتصال بالأرض قوياً ومتصلاً من وركيك وحتى مركز الأرض. تخيّل أنّ الأرض الأم هي أسفل قعر سلك التأريض العائد إليك،

مما يمنحك الأمان والاتصال بالأرض. إنها [الأرض] على علمٍ تام، ومحبة تامة، ومتجاوبة، وراعية. لا يوجد أي شيءٍ لا تستطيع التعامل معه. وهي تحبّك دون قيدٍ أو شرط. هي أم الجميع.

عندما تذوب في الاطمئنان، دع حدسك يرشدك إلى فترة زمنية من حياتك عندما كان بمقدورك أن تشعر بداية الانكماش ـــ عندما تلقّيت الإدراك أنه ليس أمراً حسناً بالنسبة لي أن أكون أنا".

خذْ بضعة أنفاس عميقة. ستقوم بترك حالات الانكماش المتعلقة بالخوف تتفكك في شاكرا الجذر الخاصة بك، بدعم من الأم الأرض المقدسة. إذ تنبسط حالات الانكماش، تنفّس نحو هذا المركز الأحمر لمصدر الطاقة في عظم عصّك. اعلم أنّك احتجت إلى تشرّب طاقة عائلتك أو مجتمعك قبل سن السابعة لكي ترتبط بهم في ذلك الحين. ليس الأمر في أنّ التشرّب من أجل الارتباط أمراً سيئاً، لأنه لمْ يكنْ كذلك. لقد احتجتَ للانتماء. لكن حالياً، تستطيع حمل مسؤولية نفسك بوصفك راشداً. لا تحتاج إلى متابعة القيام بالعمل [انطلاقاً من] هذا الاعتقاد غير الواعي حيث أنّ عملك هو تشرّب طاقة الأشخاص الآخرين.

مرة أخرى، خذ بضعةَ أنفاس نحو شاكرا الجذر الخاصة بك؛ ردد في ذهنك أو بصوت عالٍ: "شكراً جزيلاً. لم أعدْ بحاجة إلى هذه الطاقة أبداً. لا أحتاج إلى الاحتفاظ بما يفكر أو يشعر به أي شخصٍ تجاهي". تنفّسْ هنا.

لو كنت وحيداً بعد الولادة، سواء لأنك كنتَ تتلقى العناية في المستشفى، أو في الحاضنة، أو كونك معرّضاً للتأقلم، أطلق الخوف عبر الزفير بعمق ودع شاكرا الجذر لديك تنبسط أكثر. قلْ: "أنا أطلق هذا [الزفير]". إلى أسفل سلك الاتصال بالأرض، دع الأمر ينطلق.

واصل التنفّس وإطلاق الزفير. أطلقْ:

- كمية ما تمّ تشرّبته

- كمية ما تقبّلته بوصفه خاصاً بك

• مشاعر متعلقة بضآلة الشأن

• كون المرء غير مرئي

• كون المرء ليس على ما يُرام

• أية معتقدات عميقة راسخة مستنبطة ومصنوعة بوصفها أمراً خاصاً بك.

وجّه أنفاسَك العميقة نحو المعتقدات السلبية حول نفسك. أطلق الزفير إلى الأسفل عبر سلك التأريض الخاص بك بينما الأرض الأم تحتك تجمع ما لم تعد أنت بحاجته.

افصلْ عن جسدك ما هو لك وما هو ليس لك. دع تلك الطاقة تستمر بالانبساط وأطلقها نحو الأسفل عبر سلك التأريض. واصل التنفّس هنا. جسدك مكانٌ آمن، وحساسيتك على خير ما يُرام.

على نحوٍ لطيف حالياً، دع شاكة الجذور لديك تنبسط إلى درجة تبدو فيها مريحةً بالنسبة لك. إن كان هنالك أي شيء آخر تتمسّك به على نحوٍ غير واعٍ هنا ـــ كونك غير محبوب، وكونك عديم الشأن، والاعتقاد أنّك تجسّد الخوف ـــ حافظ على السماح لِكل تلك الطاقة بالخروج حيث تحفظ الأم شاكرا الجذر لديك وترسل إليك الأمان والحب. أنت آمنٌ في جسدك. وذاتك الأعلى تستطيع العودة إلى شاكرا الجذر لديك. بالنسبة لك لا بأس بالتأريض وبالارتباط بشاكرة الجذر.

تصوّر هنا والآن أنّ شاكرا جذرك هي موطن جسدك. إنها المكان الذي تغذّي فيه نفسك. وهي مرتبطة بكيف تغذي جسدك، وكيف تعتني بالموارد المالية، وكيف تكون في بيئتك وفي العالم. إنها موطنك المادي، ورفاهك. وهي تتحكم بـِنظام المناعة لديك، وصحّتك.

آن الأوان للتحرك رجوعاً إلى شاكرا الجذر لديك، وآن الأوان لتجعلها تماماً موطنك. في جسدك الأسفل، تحسسْ كيف تريد الشعور عندما تكون في الموطن في جسدك. استعدْ [ملكية] هذه المنطقة بوصفها ملكاً خاصاً لك. خذ وقتك في التنفس إلى هذه [المنطقة].

دعْ مشاعر الاطمئنان والثقة تتمددان بوصفهما طاقة أسفل رجليك ومن ثم
إلى قدميك. خذ مقعداً عميقاً داخل جسك. اشعرْ بسلك التأريض الخاص بك بقوة وأمان.

هل هناك أي شيءٍ آخر تحتاج إلى إطلاقه، وأي شك أو خوف أخريين، وأي شيء في الطريقة التي تعتقد بها أنك تستطيع إعادة الارتباط بإحساسك بنفسك؟

تنفّسْ، وأطلق [الزفير]، واشعرْ بقوة الاتصال بالأرض الخاص بك.

دعْ طاقَتَك تستقر هنا لتصبح أقوى. خذ أنفاساً أعمق واسمحْ لشلال النور بالدخول [في كيانك] وبجعل ذاتك الأعلى ساطعةً في جسدك.

دع النور يتألق في كافة أرجاء جسدك برمته، ويتمدد في كل اتجاه حولك، ما بعد جلدك وإلى الخارج نحو حقلك الذهبي.

من مكانك هذا المتعلق بالتجسيد، اعرف هذا: لم تعدْ أنتَ ضحيةً لهذا الكون ولهذه الطاقة حولك. لقد أبقتكَ آليات الحماية مطمئناً في زمنٍ من الحياة عندما كنتَ عرضةً للخطر. اشكرْ آليات الحماية تلك! اشكر الانفصال، واشكرْ استجابة القتال ـــ أوـــ الهرب، اشكرْ النهم للطعام أو أي نموذج متكرر كان موجوداً هناك من أجلك. كانت آليات المجابهة هذه تساعدك في زمنٍ عندما كنت تفتقد القوة والحب في شاكرا الجذر الخاصة بك. بوصفك ذاتاً عليا تتقدم روحياً في الجسم البشري الموجود على هذه الأرض وينمو ويتطور باستمرار، أنت مطمئن حالياً، والأمر بالمطلق على خير ما يُرام بالنسبة لك لإعادة قوتك بالنيابة عن طفلك الداخلي وتشغل تماماً شاكرا الجذور لديك.

خذ وقتك.

خذْ نفساً عميقاً.

حين تكون جاهزاً، افتح عينيك ببطء.

(7)المصطلح الأجنبي re-parent : طريقة علاج نفسية يأخذ فيها المعالج دوراً أبوياً في معالجة طفل تعرض للاعتداء الجنسي؛ أو تعويض نفسي لدى الشخص الراشد عن حاجات نفسية افتقدها في طفولته – المترجمان

الفصل التاسع

تأثير الصدمة على حدسك المتقمّص عاطفياً

الصدمة هي مصطلح نفسي وعلاجي يصف الأذى الجسدي، والنفسي، والعاطفي. فالإصابات الواقعة في الجسد، من قبيل ضربة على الدماغ، وتأثير حادث سيارة، أو اعتداءٍ جسدي، هي أشكال من الصدمة الجسدية. وتحدث الصدمة النفسية عندما يترك حدثٌ مروّع ومفجع أثراً على الطبيعة البشرية. مثالٌ واحدٌ للصدمة النفسية هو ضوء الغاز، وهو تكتيك مناور يتسبب فيه شخص ما في أن يتساءل الضحية عن حقيقة تجربته. وتتصادف الصدمة العاطفية في الغالب مع الصدمة الجسدية والنفسية. وهي تجربةٌ تغمر النظام العصبي وتحرّض استجابة البقاء، مثل الإغلاق، أو الانسحاب، أو الانفصال. ومن المرجّح أن يسبب كلٌ من النشأة المقترنة بالإهمال، أو التعنيف اللفظي، أو الإدمان على الكحول صدمةً عاطفية.

تهدئة استجابة الإثارة

أريد أن أتوقف هنا لحظةً قبل الاستمرار. بعض القضايا التي كنا نناقشها من الممكن أن تنبّه، على وجه الخصوص إن كنت تحمل صدمةً في جسدك الطاقي. إذا كنت تجد أنك تكبت نفسك، أو تشعر بضيقٍ في صدرك، وأن ذهنك يسرح أثناء قيامك بالقراءة، ربما تكون تمارس استجابة الإثارة. إن كان [الأمر] كذلك، أشجّعك على التوقف وأخذ أنفاس عميقة قليلة. تحسس جسدك جالساً على الكرسي وقدماك على الأرض؛ تملّك إحساساً بكونك في جسدك. في بعض الأحيان من الممكن أن يكون أمراً مفيداً تمرير يديك نحو أعلى وأسفل ذراعيك ورجليك. ثبّت مرساتك الطاقية في مركز عمود النور الخاص بك.

أشجّعك أيضاً على الانخراط في تمرينات المذكرات اليومية والتأملات الموجهة في كافة أجزاء الكتابة لدعمك في إطلاق الأفكار السلبية، والآثار البعيدة المدى، والنماذج التي قد تكون تحتفظ بها. ومن الممكن أن تكون المداواة بالطاقة أيضاً فعالة في معالجة الصدمة. من المهم فهم أن علاج الصدمة هو سبيل إلى التمكين ـــ على وجه الخصوص بالنسبة للمتقمّصين عاطفياً.

كيف تؤثر الصدمة على حقل الطاقة

نحن طاقة بحتة. إنّ الأفكار، والمشاعر، والتجارب (السيئة والجيدة) هي أيضاً مصنوعة من الطاقة. إن كانت التجربة صادمة، أو منتهِكَة، أو مخيفة، أو مشوِّشة، أو غير آمنة، تصبح الطاقة موسومة في الجسد ومخزّنة بوصفها
صدمة. إن لم تخضع الصدمة للمعالجة في حينها، فهي تسبب لنا أن نطوّر آليات المجابهة، مثل الإدمان أو الأنماط السلوكية السلبية الأخرى. بينما آليات المجابهة قد تسبب الأذى لأنفسنا أو للآخرين، تتشكل ختاماً لكي تساعدنا على البقاء في العالم. إن الحقيقة التي مفادها أنّ النظام العصبي يعتني بنفسه عندما يحدث شيءٌ صادمٌ أمرٌ جميلٌ.

من منظور علاج الطاقة، يُشار إلى الصدمة في الغالب بوصفها انسداداً لأنها تقطن في حقل طاقة الجسد. شخصياً، أعتقد أنّ كلمة block [عائق] ليست دائماً مناسبة عند الإشارة إلى الطاقة في الجسد، لأنها تفيدُ أن العائق يمكن ببساطة أن يُنقَل خارج الطريق وتبدأ الطاقة بالتدفق. في حين أن ذلك قد يكون حقيقياً في بعض الحالات، فإنَّ التأثير الصادم البعيد المدى ليس عائقاً تتوجّب إزاحته، بل بالأحرى، مدخلاً إلى عملية المداواة، مما يطلق القوة من جديد، ويعثر عليها. بوصفكَ متقمّصاً عاطفياً، ربما تكتشف أنّ التمكين ينجم عن تحويل الصدمة عبر العثور على صوتك، وحدودك المرسّمة، والثقة بنفسك. ويتطلّبُ هذا العلاج الأعمق أكثر من إزاحة عائق من طريق الطاقة.

ستشكّلُ الصدمة أثراً بعيد المدى في شاكرا محددة على أساس مزايا تلك الشاكرةِ المعينة. على سبيل المثال، الصدمة التي على علاقة بالاطمئنان، من قبيل الهجر، من المرجّح أن تسبب إغلاق الشاكرة، مما يؤدي إلى خوفٍ متزايد وضياع القوة في تلك المنطقة من الجسد. ومن قبيل مثالٍ آخر، إذا مرَّ شخصٌ آخر بالانتهاك على مستوى عاطفي أو جنسي، من المرجّح أن السمة الغالبة المتعلّقة بالصدمة ستتمتع بتأثير في الشاكرة الثانية، المرتبطة بالحدود العاطفية، والنشاط الجنسي، وتقييد الطاقة المؤنثة. في الجسد الطاقي، في الغالب الأعمّ يوجد تاريخ الصدمة في الشاكرة الأدنى. بينما نستمر، سنقوم بتحديد الشاكرات حيث من المرجّح أن تكون أنواعٌ معينة الصدمات مخزّنة.

الصدمة الموروثة والجمعية في الحمض النوو ي الروحي الخاص بك

عندما نستخدم المعالجة بالطاقة للتعامل مع الصدمة، ليس من الواضح دائماً إلى أي مدى في الماضي تعود الصدمة. من الممكن أن تكون تجربة في مدة الحياة التي بدتْ صادمة، على الرغم من ذلك هي طبقة موضوعة فوق تجربة من حياة سابقة أو محمولة من سلالتك. في بعض الأحيان لا يمكن فهم هذه التجارب في سياق تاريخنا. ومن الممكن أن يكون جرحٌ منقولٌ إلى هذا العمر (من حياة سابقة أو [جدٍ] سلف) على قدرٍ من القوة في خلق نماذج سلبية أو مخاوف بوصفها تجربة حصلت تواً. في حقيقة الأمر، كثيرون منا يُجَسِّدون في مدة الحياة هذه الأمكنة حيث كانت هذه الجروح تكبت مصدر الطاقة لدينا.

من المهم فهم كيف الصدمة الموروثة أو الآثار البعيدة المدى مخزنة في الحمض النووي الروحي لكياننا. وحمضك النووي الروحي هو عبارة عن مخطط الذات العليا المبدئي لذاتك الأساسية وكل ما تحفظه. ينفذ الحمض النووي مهمة ذاتك الأعلى، ما أنت هنا لتنجز. لأنّ ذاتك الأعلى تتجسّد من خلال مدة الحياة، يحمل حمضك النووي معلومات حياةٍ سابقة، طاقة السلالة، وترك السمة عبر الأجيال. تصبح المعلومات في الحمض النووي الروحي إذاً محفورة في الحمض النووي المادي الخاص بك. من هناك، صيغتك الخلوية تبدأ بالتطور. وعندما يتم النظر إليها من منظور المستبصر، يبدو الحمض النووي الروحي مثل برغي لولب حمضك النووي المادي في الجسد.

في نقاشات الطاقة والأنماط، كلماتٌ مثل السلالة وعبر الأجيال هي في الغالب مستخدمة على نحوٍ تبادلي؛ من ناحيةٍ أخرى، لديها معانٍ متباينة قليلاً. تنطوي طاقة السلالة بالمعنى الواسع على أصل أو أنماط يتم توارثها من خلالها، إضافة إلى الأثار الثقافية البعيدة المدى في حمضك النووي الروحي. على سبيل المثال، إذ أظهرت تجربة الحمض النووي أن لديك أصول في إفريقيا، وآسيا، وأوروبا الغربية، من الممكن أن تحمل طاقة السلالة التي عشت فيها. الطاقة عبر الأجيال، من جانب آخر، يتضمن قضايا محددة غير معالجة، وعواطف، وصدمات، ومخاوف يتم تناقلها من عضو عائلة إلى التالي. لأن هذه التجارب لم تكنْ يُحسم أمرها، يرثها الجيل وكأنها خاصة به. تُعزَزُ الأنماط إذاً من خلال التجارب في مدة الحياة هذه وضمن مجتمعك وثقافتك الراهنين.

من الممكن أن يمتد شفاء السلالة إلى الخلف زمنياً وإلى ثقافات مكان [أتت منه] السلالات الخاصة بك أو الأعمار السابقة التي عاشتها ذاتك الأعلى في الماضي. إن الشفاء عبر الأجيال هو أكثر تركيزاً ويتناول الطاقة والتجارب المحددة التي تم توريثها من تاريخك العائلي الأقرب، في الغالب

من جيلٍ إلى جيلين قبلك. تستطيع التحقق من هذه الطاقة الموروثة لأنها تبدو قديمة، راكدة، ليس أنت تماماً وهي تتضمن بقايا سلوك آبائك وأجدادك. على سبيل المثال يقول شخصٌ ما، "نحن لا نتحدث عن مشاعرنا في أسرتنا. أمي لم تفعل [ذلك]، وأمها لم تفعل، وهكذا دواليك" من المرجح أن يبدو على تلك الشاكلة بسبب الطاقة الموروثة التي لم يتعاملوا معها.

من المهم على وجه الخصوص بالنسبة للمتقمّصين عاطفياً فهم دور الصدمة الموروثة وتأثيرها في رحلة شفائهم. بوصفنا متقمصين عاطفياً، نحمل الطاقة التاريخية المضافة لأسلافنا الذين لمْ يكونوا قادرين على التعبير عن أنفسهم بوصفهم كيانات حساسة، أو حدسية، أو روحانية، لأن من غير المطمئن القيام بذلك. ببساطة فهم ما هو من مدة الحياة هذه وما ورثته أمر ممكّن بذاته ويسوف يسرّع [وتيرة] عملية العلاج. على سبيل المثال، شخصٌ ما لديه
قضايا مالية التي تتضمّن عقلية الندرة، وتدني الدخل، وتضاؤل قيمة الذات، وتخريب الذات من الممكن أن يعيش حياة الفقدان، وعقلية الفقر. لنقُلْ إن والدي هذا الشخص قد ترعرعا في الكساد الكبير(8)، وعاشا خلال الاستبداد، ولديهما قليل جداً من المال، أو الطعام، أو حاجات البقاء الأخرى [المطلوب] تلبيتها. من الممكن توريث هذه الصدمة الأبوية الموروثة على مدى السلالة. إن الندرة والخوف لدى جيل الأبوين كانا حقيقيين بالنسبة لتلك الأزمنة. بينما الأزمنة مغايرة في حالياً، يعيش الشخص ذاك الأثر البعيد المدى المهمل ويعيد تفعيل التجربة في الحياة الراهنة القائمة على ما ورثوه. إنَّ الآثار البعيدة المدى الصادمة الأخرى التي نحملها ليست من سلالاتنا بل من التجربة الإنسانية الجمعية. في هذا الوقت من الاستقطاب والانقسام غير المسبوقين في المسائل الجمعية الأعمق "كيف وصلنا إلى هنا"؟ و "لم يحدث هذا"؟ قد دفع موضوع الصدمة الجمعية إلى التيار الرئيس. الحوارات حول الصدمة الجمعية وشفاء الإنسانية تحدث في عائلاتٍ ومجتمعات محلية، عبر الشبكة وحول العالم.

الصدمة الجمعية ـــ من قبيل أزمة المناخ، والجائحات الكونية، وعمليات إطلاق النار الجماعي، أو السياسات الفاسدة، أو العنف العنصري أو القائم على الجنس ـــ من الممكن أيضاً أن تثير صدمة شخصية لدى فرد [ما]. هذه الأزمنة غير المسبوقة تقدم فرصةً غير مسبوقة للعلاج، على [كل من] الصعيد الشخص والجمعي معاً. لقد أصبح شفاء الصدمة وجهاً سائداً لعملية علاجية. تتم حالياً دعوتنا للتعامل مع الصدمة ما بعد الاستشارة. وعن طريق دمج الأدوات العلاجية بواسطة تقنيات علاج الطاقة، نحن قادرون على النزول إلى تحت الأعراض والأنماط التي نجرّبها في الجسم ونسهّل العلاج على المستويات الأعمق.

التزام بعملية شفاء الصدمة

بينما تناول علاج الطاقة دائماً معالجة الآثار البعيدة المدى الطاقية المتعلقة بالصدمة، فهو لم يحدد دائماً الصدمة على نحوٍ مناسب. على مدى سنواتٍ طويلة، أشارت تقاليد العلاج بواسطة الطاقة إلى الصدمة بواسطة مصطلحاتٍ أخرى، مثل الكارما، وجروح الكارما، والجروح عبر الأجيال، وجروح الحيوات السابقة، والسمسكارات (الندوب). في الوقت الحاضر، يخطئ بعض ممن يسمَّون معالجين روحانيين في تحديد الصدمة بوصفها "سلبية" أو "طاقة سلبية" أو خلاف ذلك من تصنيفات تصدِرُ حكم قيمة على الأشخاص الذين لديهم صدمات [من دون معالجة]، مثل "مصاص دماء الطاقة" و "مجنون".

تخلق التعاليم "الروحية" التي تقلل من شأن، أو تستبعد، أو تتجاهل التعامل مع النشأة الشخصية للمرء [حالةً] استقطابية بين النور والظلمة، تمنع
[حدوث] تجربة شمولية متعلقة بإنسانية المرء. ومن الممكن أن تعيق هذه المقاربة المزدوجة من إمكانية المرء من أن تكون حاضرة تماماً في حياته وعلاقاته. ويخلق هذا الامتناع أيضاً ظلاً، هو وجه مقموع، أو خفي، أو لا نقرُ بوجوده لدينا. وإذا ما ثبتنا في مقاربةٍ ثنائية، في أن نكون طيّبين أم سيّئين، ومن جديد نوراً أم ظلمة. ويوجد الظل بشكلٍ غير واع ويُضعِف قدرتَنا على التقدم. إنّ هذا النموذج هو عكس التجربة الشاملة لإنسانية المرء.

تتطلّب عملية التعافي أكثر من وضع فقاعةٍ من النور حول نفسك والخروج إلى العالم. وبينما يمكن أن تكون فقاعة النور دعماً آنياً، فهي لن تحميك من امتلاك مشاعرٍ سلبية، أو التعرّض للتحريض، أو الاحتياج إلى الانخراط في الدردشات الصعبة. وتأتي الحماية الحقيقية من مداواة الجراح، وعلى وجه التحديد تلك المحصورة في شاكراتك الثلاث الأولى، بحيث يمكنك التعبير عن كمٍ أكبر من نورك الحقيقي ومصدر طاقتك وتعزز حدود تقمّصك العاطفي. وعندما يسير المتقمّصون عاطفياً في العالم بتجسيدهم الكامل، يصبحون رواة حقيقةٍ ونماذج للمتقمّصين عاطفياً.

قد يكون أمراً مربكاً للمتقمّصين عاطفياً تحديد إن كانوا يشعرون بطاقة شخصٍ آخر أو بالطاقة الخاصة بهم، على وجه الخصوص عندما يحملون صدماتٍ غير مسبوقة تتعرّض التحريض.
تأسيساً على حياتي الشخصية وتجربتي بوصفي معالجة، أستطيع أن أخبركم أن [الأمر] ليس

[متعلقاً] دائماً بطاقة شخصٍ آخر. إذ ما تعرّضت للإثارة، توقف واطرح على نفسك السؤال [التالي] "ما الأمر الذي يخصني في ذلك"؟ اجلس بهدوء، واتّخذ وضع المراقب، واستفسر عما يتم إطلاقه في داخلك. سيكون هناك شيء من أجلك لتراه متعلقٌ بطاقتك الخاصة.

تمرين تدوين اليوميات

هل لاحظتَ أية استجابات جسدية أثناء قراءتك هذا الفصل؟ خذ وقتاً [كافياً] للتأمل حول الأمر الآن بالرد على الأسئلة في يومياتك:

1. عندما تولّف نفسك مع شاكراتك السفلية، هل تستطيع تحديد أية آثار بعيدة المدى تحملها في الجزء الأسفل من جسدك ربما وصلت عبر السلالة؟

2. عد بالتفكير في الصدمات الجمعية التي حدثت في مدة حياتك. إذ تمر ببعض هذه الصدمات الجمعية، هل كانت هنالك صدمات شخصية أو آثار بعيدة المدى وصلت إلى إدراكك؟

3. أي دعم قائم لديك أو تحتاج للسعي إليه من أجل معالجة التجارب الماضية التي كانت مؤذية؟

4. بأية طرقٍ يمكنك أن ترتب أولويات مداواة للصدمة غير المعالَجة؟

التأمل الموجه: محبة طفلك الداخلي

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditations

اعلمْ أنك إنساني، وتمتلك القوة والطاقة لمداواة ماضيك. هذا التأمل دعوة للتكاسل ولحب نفسك أكثر.

اتخذ مقعداً مريحاً وأغمض عينيك. ابدأ التنفس بعمق إلى جسدك. أحضر إدراكك إلى أسفل بطنك. جالساً في مركز بطنك الأدنى، شاهد صورة طفلك الداخلي. إنّ طفلك الداخلي وجه متعلق بحاجاتك العاطفية، وهو يعرف ما تتطلب على المستوى العاطفي للشعور بالاطمئنان والأمان. إنّ طفلك الداخلي هو أيضاً [أحد] أوجه حدسك. الإصغاء لحكمة طفلك الداخلي يساعدك على تلبية حاجاتك العاطفية.

خذ بضعة أنفاس عميقة ووجه الشعور نحو طفلك الداخلي. كيف يبدو؟ هل يبدو طفلك الداخلي راضياً؟ أو هل يشعر طفلك الداخلي أنه منزعج أم خائف؟ من دون أيّ تمييز لتجربة طفلك الداخلي، دع طفلَك الداخلي يعرف أنك حاضر، وأنك تراه، وأنك ستمنحه اهتمامك في هذه اللحظة تماماً.

ربما يحمل طفلك الداخلي بعض المشاعر المتعلّقة بالماضي، وعن تجارب كانت خارجة عن سيطرته. وقد يكون لدى طفلك الداخلي شيء ما ليقوله أو مشاعر للتعبير عن هذه التجارب.

إنّ عملك الوحيد في هذه اللحظة هو أن تحبَّ طفلَك الداخلي كما هو. أحبِبْ طفلك الداخلي من خلال مشاعر الأذية، أو مشاعر البهجة، أو مشاعر الخوف، أو أية مشاعر أخرى قد تكون موجودة لدى طفلك الداخلي.

اسمح لطفلك الداخلي بالجلوس في حضنك. أمسك طفلك الداخلي لصيقاً بك ودع ذاك الجزء منك يعود [لوضعه الطبيعي]، ويسترخي، ويشعر بالاطمئنان. إن هذه الاستعادة هي بالغة القوة بالنسبة لجزء منك ما زال يسعى إلى الاطمئنان والعلاج من الماضي.

انظر في عيني طفلك الداخلي. شاهد هذا الجوهر الجميل، الوضّاء الذي يعيش في داخلك وهو شرارة السمة الأهم لروحك. وكلما زدت ارتباطاً بطفلك
الداخلي، زدت ارتباطاً بذاتك الأعلى الأصلية وبحقيقتك.

خذ ما تحتاجه من زمنٍ لتكون هنا مع طفلك الداخلي الجالس في حضنك، والذي عانقته ذراعاك وأحببته. دع ذهنك شفافاً، ودع قلبك شفافاً، ودع نظامك العصبي شفافاً، ورابطاً داخلياً ليتشكل بينك

وبين طفلك الداخلي.

اعلمْ أنّ هذا الرابط هو صلة تستطيع الرجوع إليها مراراً وتكراراً من جديد. اعرفْ ذلك بوصفه إحساساً ملموساً في جسدك.

أمضِ بضع دقائق هنا بصمت. خذ ما تشاء من الزمن.

حين تكون جاهزاً، افتح عينيك ببطء.

---

(8)فترة كساد اقتصادي انتشرت في العالم أجمع، لا سيما في الولايات المتحدة، بدأت في عام 1929 وحتى أواخر الثلاثينيات من القرن العشرين ــــ المترجم

الفصل العاشر

كيف يمكن للخوف والفقدان إعاقة حدسك المتقمّص عاطفياً

في الفصل الثامن، استكشفنا انكماش شاكرا الجذر استجابةً للشعور بالخطر في [مرحلة] الطفولة. وتحصل هذه الاستجابة للخوف أيضاً عندما نشعر بأننا مهددون، أو خائفون، أو فارغون بوصفنا راشدين، مما يسبب لنا تكرار الأنماط المتعلقة بالحذر المفرط والانفصال عن جسدنا. يبدأ انكماش الشاكرة، دورةً من مزيد من الخوف والإحساس بالفقدان، ومزيد من الانكماش، وبعدئذٍ مزيد من مشاعر الخوف والفقدان. وكما هو الحال لدى أنماط أخرى من الصدمة كنا نقوم باستكشافها، فإنَّ طاقة الخوف والفقدان قد تنشأ في الطفولة المبكرة، أو الجروح الموروثة، أو المعتقدات القائمة على الخوف. وبطبيعة الحال، كما كنا نناقش، فإنَّ هذه الأنماط غير الواعية هي على وجه الخصوص مزعزعة لاستقرار المتقمّصين عاطفياً وتجعل من الصعب الحفاظ على حدود الطاقة في العالم.

الخوف هو شعور غير واعي. على نحوٍ اعتيادي لا نشعر به في شاكرا الجذر أو منطقة عظم العص من الجسد، لكن نحن على نحوٍ غير واع نشتغل انطلاقاً من الخوف في ذاك الجزء من الجسد، ونشكّل آليات تخطي التغلب على التعامل معه. ليس الخوف بذاته أو على صلةٍ بذاته مشكلة. فهو يبقينا في صيغته السليمة، مطمئنين ومحميين. وهو يتحوّل إلى مشكلةً عندما لا يتم تقديم الإصلاح أو الراحة أو عندما يتصاعد إلى درجة الرعب، فيصبح بالتالي سمة رئيسة في جسدك الحساس.

بوصفنا كائناتٍ بشرية، بإمكاننا أن نتلقى درساً عن الاستجابة الصحية للخوف. يمكننا أن تمييز الخوف الملائم أو الإصغاء إليه. إن المخاوف غير الواعية والمقترحات القائمة على الخوف مختلفان. ويصبح ما كان الغرض منه أساساً إشارة لحمايتنا سبيلاً لكينونة [المرء] في العالم. الخوف من كوننا عرضةً للنقد، ومكروهين، ومهملين يخلق آثاراً طويلة الأمد تنغرس في داخلنا، ونقوم بصياغة معتقداتٍ زائفة حول من نكون نحن، مثل "أنا عديم الشأن" أو "ليس أمراً على ما يُرام أن أكون من أنا". لقد قمنا بتطوير عدساتٍ من خلالها نشاهد العالم.

بالنسبة لشخص متقمصٍ عاطفياً يقوم بالعمل انطلاقاً من قاعدة الخوف غير الواعي، لن يبدو العالم شبيهاً بمكان آمن موعود. تقوم الكائنات الحساسة بجعل [مقولَتي] "يبدو هذا الأمر خللاً" ومثلها "لدي خلل معين" سمةً ذاتية
دائمة. إن الخوف من عدم كون المرء على ما يُرام، أو ذا شأن، أو مقنعاً يشكل أنماطاً متأصلة، ومعتقدات زائفة تصبح جوهرياً نبوءات تتحقق ذاتياً حين نختلق ونعيد اختلاق حالات تعززها. كما سبق أن ناقشنا من قبل، تسببُ لنا هذه الطريقة في الحياة القائمة على الخوف إخلاء الشاكرات السفلى، حيث تتركنا عرضة لطاقات الأشخاص الآخرين وعرضة لخطر حمل مخاوف الأشخاص الآخرين في تلك المناطق. من الممكن أن يكون من الصعب التخلي عن مخاوف معينة عندما تنشأ من الفقدان، من قبيل كون المرء محروماً من الحب. كيف يمكنك إطلاق شيءٍ ما لم يتوجب عليك الشروع به؟ في هذه الحالات، تأتي المداواة من رعاية المناطق حيث جرّبت الحرمان العاطفي والطاقي. من الممكن أنْ يُساعدَكَ توجيه إدراكك نحو هذه المناطق على الاحتفاظ بقوتك وتجسيد الأماكن حيث تحتفظ بنماذج التخلّي من قِبَل مانحي الرعاية والآخرين المسؤولين عن رفاهك. نستطيع البدء بإراحة طفلك الداخلي وتلبية الاحتياجات التي لم تتم تلبيتها في مرحلة سابقة من الحياة.

عندما نتحدث عن الفقدان، نفكّر في الغالب بفقدان الموارد، مثل المال. الفقدان على مستوى الطاقة يعني غياباً أو فراغاً. بعض من هذه المناطق حيث يتجلى الفقدان على صعيد الطاقة في العالم المادي هي الموارد المالية (من البؤس إلى الكسب المتدني [ومنه] إلى الإنفاق الفاحش)؛ المنزل؛ العلاقات؛ والصحة الشعورية، والذهنية، والبدنية (المزيد عن ذلك في برهة).

من الممكن جعل الخوف والصدمة أثراً بعيد في أجسادنا الطاقية، على وجه الخصوص في الشاكرات السفلى، عندما نجرّبُ في مرحلة مبكرة من الحياة فقدان أي من [الأمور] التالية:

الحب

الانتماء

الاطمئنان

الثقة بالنفس

الأمان

الثقة بالآخرين

الرزق

اليقين

الإحساس

بالنفس الشأن

راحة

تأييد

المال

الحضور في الجسد

كون المرء مرئياً

الارتباط

هذه الصيغ من الفقدان، إضافة إلى أخرى كثيرة سواها، من الممكن أن تسبب لك أن تصبح من غير أساس ومنفصلاً عن جسدك المادي. إنّ عدم التضمين، والانفصال عن طاقة الأرض الحيوية (وهو، كما نعرف، مسخّر [مستخدم] في شاكرا الجذر) من الممكن أن يؤدي إلى قضايا صحية مثل:

حالات الإدمان

الإجهاد المزمن

الحساسيات

الألم المزمن

اضطرابات القلق والهلع

اضطرابات الأكل

الربو أو الالتهاب الشعبي

الأرق وحالات النوم الأخرى

أمراض المناعة الذاتية

هشاشة العظام

متلازمة القولون المتهيّج

مشكلات الجهاز الليمفاوي

السلوك الوسواسي القهري

الضبابية الذهنية وعدم القدرة على التركيز مشكلات صحية متعلقة بالجنس والإنجاب.

يشترك المتقمّصون عاطفياً، وهم أشخاص مفرطو الحساسية، وحدسيون في الغالب في عدد من الأعراض الجسدية المدرجة أعلاها، على وجه الخصوص الإرهاق المزمن. من المهم ملاحظة أنك إذا جرّبت أياً من هذه الأعراض، قد تحتاج للعلاج من قِبَل طبيب ممارس. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يدعم فهم المكوّنات الطاقية المضمرة أو المساهمة في وضعك الصحي معالجتك ويسرّعها.

تُعلِم الطاقة التي تحملها في شاكرتك السفلى، وفي شاكرا الجذر على وجه الخصوص، عن صحة مراكز القوة الأخرى وصحّتك الإجمالية على المستوى الخليوي. وعندما تجرّب الفقدان، من الممكن أن ترسل شاكرا الجذر لديك إشارة إلى معظم [مجمل] نظامك الطاقي بأنه لا يوجد هناك طاقة قوة حياة نشطة كافية متوفرة لتقوم بمهمتها بالشكل المناسب.

ربما تتساءل، "ماذا لو كان لدي حبٌ في الشاكرات الأخرى؟ ألا أستطيع الازدهار وأكون متمكناً"؟ لسوء الحظ، ليس على نحوٍ تام. وهذا لأن شاكرا الجذر تلعب دوراً مفصلياً في الجسد الطاقي، وهو تقديم حكم حيوي إلى هيئتك الإنسانية ودعم اتصالك بالأرض. يمكنك أن تمتلك حباً في كل واحدٍ من بين مركزي قوة وعدم الشعور بأنك ذا شأن. يمكنك تجسيد الحب في شاكرا القلب ورغم ذلك تشعر بأنّك ضعيفٌ ومحرومٌ في الروح.

كيف يمكن مداواة انكماشات الشاكرة الناجمة عن الخوف والفقدان

وهكذا كيف تتصرّف حيال هذا النوع من الحرمان؟ هل تستطيع فقط أن تغمض عينيك وتتصوّر ملء شاكرا الجذر لديك بالحب؟ قد ينجح ذلك في حالة بعض الأشخاص. مهما يكن الأمر، يقابل [أشخاص] آخرون فكرة السماح [بإدخال] الحب إلى منطقة شاكرا الجذر من جسدهم بالمقاومة. وقد

يسبب لهم نقل الطاقة في هذه المنطقة الاصطدام بالمشاعر المتجذّرة هناك من أجل الحماية. ولدى تخيّل تصوّر المقاصد أو العمل عليها ليس كافياً، وهنا بعض أساليب المداواة الأخرى للتفكير المعمّق فيها.

الاتصال بالأرض

الاتصال بالأرض، كما ناقشنا، هو طريقة أساسية للارتباط بشاكرة الجذر لديك. ومن الممكن أن يكون استخدام بعض الوسائل عملياً أو التأمل المُدرَج في الفصل الخامس طرقاً داعمةً من أجل وصل الطاقة الموجودة في جسدك بالأرض. ويعني الاتصال بالأرض من ناحية الطاقة أنك لا تتصل بجسدك وبالأرض فحسب بل أيضاً بحقيقتك، وعواطفك، وطمأنينتك، وثقتك. إنّ خصائص الاتصال بالأرض هي عكس الخوف، وهي سبب أن من الحكمة تمضية لحظة في وصل نفسك بالأرض حينما تشعر بالخوف أو عندما تقبلُ على مداواة أي جانب من جوانبك. ويساعد الاتصال بالأرض أيضاً على الارتباط بالطاقة الموروثة التي تختزنها في شاكرا الجذر لديك وفي جسدك السفلي.

رابط الطفل الداخلي

عندما تتعامل مع أي من شاكراتك السفلى، ضع في ذهنك أنّ هذه المنطقة من الجسد تمثّل نمو الطفولة المبكرة. أنت نفسك لا تتحدث إلى [شخصٍ] راشد. أنت تتحدث إلى طفلك الداخلي. والطفل الداخلي مرتبطٌ بحدسك على نحوٍ حميم. وهو أيضاً جزء منك على علاقةٍ بحاجاتك الجسدية والشعورية الأكثر جوهريةً.

إن كانت شاكرا جذرك قد أُصيبَت بجرح بواسطة فقدان الحب والطمأنينة، فقد تحتاج إلى إعادة تعريف مفهومك عما هو الحب حقاً. وتستطيع القيام بذلك بواسطة تأسيس علاقة قائمةٍ على الثقة ببطءٍ ولطفٍ مع وعي طفلك الداخلي. وتستطيع أن تقنعَ طفلَك الداخلي أن من المطمئن حالياً إصلاح هذه المنطقة من جسدك وجعلها موطنك. ما إن تبدأ بالشعور بالاطمئنان في هذه المنطقة، سيتم دعم معظم جسدك ليتعافى. وعندما يبدأ طفلك الداخلي بالشعور بالاطمئنان هنا، يمكنك الشعور بأنك في موطنك في أي مكان، لأن الموطن هو في جسدك.

إصلاح حب الذات

الشعور بالحب بوصفه جوهراً جسدياً فطرياً في جسدك هي طريقة ثانية لعلاج شفاء الفقدان في شاكرا الجذر هي. الشبيه يجتذب الشبيه. كذلك إن تُبقِ شعوراً ضمنياً بانعدام القيمة والفقدان، سيجاري الكون تلك الطاقة، وهكذا يفعل الأشخاص الآخرون. وما إن تقبل أنك جديرٌ تماماً بالحب والاحترام، يمكنك إزاحة الشعور الضمني إلى الأبد. وتستطيع خلق سمة رئيسة من الحب وتلقي الحب على مستوى طاقي.

إن إصلاح حب الذات والاحساس بالذات في شاكرا الجذر هو عمل قوامه التمكين. على الرغم من ذلك، حين تعود إلى حقل شاكرا الجذر لديك، قد تنشأ مشاعر من الطفولة: حزن على ما لم تحصلْ عليه، أو ألم لقاء ما حدث لك، أو إدراك البهجة التي نسيتها. الاتصال بالأرض في شاكرا الجذور ليس دائماً أمراً مريحاً بشكلٍ جوهري. بالنسبة إلى بعض الأشخاص يبدو الأمر حقاً جيداً وشديد الاتصال بالأرض. بالنسبة لأشخاصٍ آخرين، ربما يحرّك مشاعر الإرهاق، القلق، والتقلّب، والرغبة بالنجاة، أو الانسحاب، أو الإغلاق. تذكّرْ أن العواطف ليست إيجابية؛ هي إنسانية. ويمكن للدموع أن تطهّر، ومن الممكن أن يكون الغضب مطهّراً، ومن الممكن أن يكون الإزعاج محفّزا لك كي تعود إلى النسق.

إزالة عصابة العيون

عندما تُنزَع عصابات العيون ونحن نرى ما كنا نحمله على نحوٍ غير واع، نبدأ بالتحول على مستوى شاكرا الجذور. النمو الروحي ليس متعلقاً بنقل إدراكك الواعي إلى الأعلى، فالأعلى وخارج جسدك. الأمر متعلق بالذهاب عميقاً في جوهر ذاتك الأعلى في مركز كيانك، المتجذّر في تجربتك الإنسانية. نحن هنا لنعيش فوق هذه الأرض بوصفنا كائناتٍ روحية، متصلة بكل من الحقل المادي والحقل الروحي. وهكذا كيف سنترك أثر القدم القوية والتركة الأزلية على كوكبنا.
ستتلاشى عصابات العيون وآليات الحماية الأخرى التي أبقتنا مطمئنين حين ندور حول المحور ونحتضن الطاقة والتجارب التي أمضينا معظم مدة عمرنا في تجنبّها.

استعادة الحدود الطاقية

لقد أبعدك كلٌ من مشاعر العار، والفراق، واستجابات تجميد خيار القتال أو الهرب المفرط، و [سوى ذلك] المزيد عن تجسيد شاكراتك السفلى على نحوٍ تام. إن فهم هذه الاستجابات بوصفها آليات حماية طاقة الجسد، إضافة إلى طريقة روحك في الحفاظ عليك آمناً، هو أمرٌ أساسي بالنسبة لشفائك بوصفك متقمّصاً عاطفياً. بوصفه جزءاً من عملية المداواة، من المهم استقصاء، لماذا كان كل من جسدك وروحك الطاقيين يقدمان لك الحماية وممن. والخطوة الأخرى في عملية المداواة هي تقديم الشكر لهما للاستجابة بهذه الطريقة وبذلك الاهتمام على نحوٍ محبب بالنسبة لك.

مداواة تكييفك الشخصي

تنقل الجمعي

ليس من السهل العمل على فتح كل ما نحتفظ به في شاكرا الجذور، لأننا نحمل كثيراً من الطبقات هناك. إنَّ الوجود الإنساني قائم على طبقاتٍ متعددة
من التكييف الذي سمح لنا بالبقاء. هذه الطبقات موسومة في نظامنا الطاقي، مشكّلة أنماطاً متجذّرة. وهي متشابكة بقدر عمقها ومن الممكن أن تتخطى حيوات عديدة. بمرور الزمن، تصبح كثيفة وسميكة، ومعززة لمواقفنا ولأطرنا الذهنية. وهي تصوغ وجهة نظرنا حيال عالمنا، وفهم النفس، والأنا. بينما تتشكل لمساعدتنا على البقاء، هي أساساً تبقينا مقيّدين. ونغدو منفصلين عن ذاتنا المقدسة. وتصبح النماذج المؤلمة التي نسعى إلي الكشف عنها في سبيلنا المتعلق بالتحول. ويغدو سبيلنا الروحي عملية تذكّر طبيعة من نكون نحن بوصفنا ذاتاً أعلى في هذا الجسد.

لقد تمّ إنشاء النظام الذي نوجد فيه في هذا الزمن تأسيساً على سنوات من التكييف وطبقات من المعتقدات المتجذّرة بعدم المساواة والظلم. وبدأت هي أيضاً بوصفها صيغةً من الحماية ضد كل من المخاوف الحقيقية والمتخيَّلة عن البقاء. بمرور الزمن، تمّ تعزيز هذا النظام وجعله أسوأ بواسطة الطمع، والإفراط في الانغماس في الملذات، والإشباع الفوري.

بينما نعبر عن حنقنا ضد الظلم العنصري، والاقتصادي، والبيئي، والاجتماعي حالياً ـــ وينبغي علينا! [ذلك] ـــ فالتغير الأعظم أثراً الذي نستطيع إحداثه هو في داخلنا. التغيير ممكن من خلال العمل الذي نقوم به تماماً في هذه اللحظة. حين نداوي الطبقات من الآثار الطويلة الأمد في داخلنا،

حين نطلق معتقداتنا وأنماطنا المقترنة بحيواتنا، نقوم بكشط هذه الطبقات جميعاً في الحالة الجمعية كذلك. المعتقدات الموروثة حول ذواتنا والعالم التي تسهم في كبت كياننا الحقيقي هي الآليات ذاتها التي تسهم في قمع [الأشخاص] الآخرين. وهذه المعتقدات الراسخة هي أساس الفوضى التي نشهدها حاليا في عائلاتنا، ومجتمعاتنا المحلية، وفي عالمنا. وهي تحمل مفتاح الشفاء لعائلاتنا، ومجتمعاتنا المحلية، وعالمنا.

هناك دائماً طبقاتٌ أكثر ـ وهو أمر جيّد!

أمضيتُ غالبية عمري أتعافى من صراعات الطفولة، وأظهر مكوّنات الظلال في داخلي من خلال العلاج بالطاقة، والعلاج الدوائي، واليوغا، والغناء، وعدد آخر من الوسائل العلاجية. كانت حياتي المبكرة مميّزة بالبؤس والعار، والخوف، والفقدان الذي ترافق معها. لم أشعر "بالامتياز"، لأن الكثير من حياتي كان قد تشكّل بفعل الصراع والبقاء، دون امتلاك ما هو كفاية، ودون أن أكون كافية. هذه الذهنية القائمة على البؤس كانت قد لامست كل حيّز من حياتي. وفتحت أيضاً سبيلاً عميقاً للعلاج والتغيير [الجذري].

حين برز إدراك العنصرية المنغرسة عميقاً في المجتمع والثقافة، هنا في الولايات المتحدة وحول العالم إلى واجهة وعينا الجمعي، وجدت نفسي في
مواجهة أفكاري، وتحزّباتي، وبقعي العمياء. لدي خلفية متعددة الثقافات، وأنا في علاقة ثنائية العرق، ولدي طفل ثنائي العرق. لقد قادتني هذه [الأمور]، المقترنة بذهنية طفولتي والنظرة إلى العالم بأن الامتياز كان كيف يعيش الأشخاص الآخرون، إلى حافة نمو أساسية. كما قادتني الدردشات الحقيقية مع زوجي، مصغيةً واستماعي إليه وهو يشركني في تجاربه اليومية بوصفه رجلاً ملوّناً، والاستماع لنساء ملونات إلى تحقق إدراك مكتشف جديد حول دوري في العنصرية المنظمة. ودفعت بي أزمة الوعي هذه إلى مستوى أعمق من المعالجة والمداواة.

عندما شرعت بالعمل من خلال الطبقات المكشوفة حديثاً وبزيادة وعيي بالأنماط المتجذّرة أظهرتُ الامتياز في حياتي الذي جاء ببساطة من كوني ولدت بيضاء [البشرة]. حين حفرتُ عميقاً ولمست ما الإحساس المرجّح الذي تشعر به الفتيات الزنجيات في قاعات دراستي عندما كنّ تَجلِسنَ في النسق الأخير، غمرني العار وغرقت بإدراك حول العنصرية في طفولتي. بينما علمتُ أن الأمر خطأ في ذلك الحين، شعرت هذه المرة بما كنّ يُشعُرْنَ به. شعرت بالغثيان حتى معدتي بأنني لعبت

دوراً في الفصل [العنصري] الاعتيادي. بدأت بإظهار مشاعر متضاربة بشأن الرابع من تموز(9) وعيد الشكر(10) وصولاً إلى رؤية هذه "العطل" بوصفها احتفالات متعلقة باختلال الوظيفة والدمار. تحققتُ أن امتيازي كان قدرتي على الإبقاء على عصابة العين والإزعاج بعيداً. كانت تجاربي الخاصة المتعلّقة بالفقدان واختلال الوظيفة حالات حرف انتباه عن الألم الحقيقي الذي يأتي من من واجهة هذه الحقائق. لقد مكنني امتيازي من الاحتجاب عن الحقيقة.

بالنسبة لي، معالجة هذه السمات الطويلة الأمد قد عنت مداواة طبقةٍ أخرى المتعلقة بميلي لأكون متقمّصةً عاطفياً ظاهرياً، كي لا أمثل بقوتي، والتراجع عن مواجهة حقائق محيّرة أو مزعجة. مثل كثير من الأشخاص البيض في مجتمعنا، تبنّيتُ طرقاً فطرية في الوجود تعكس إنكار الحقيقة الجمعي، حيث قام القادة باستخدام نور الغاز لإضاءة أولئك الذين حاولوا المشاركة بأية تجربة معاكسة. كان عليّ أن أتقبل اشتراكي في نظام باغٍ وظالم للآخرين. كان علي التوقف عن تمويه مشاعري والتوقف عن الدفاع عن سلوكياتي.

إن كنتَ شخصاً ملوناً يمكن تحديده بوصفه متقمّصاً عاطفياً، ربما تحمل سمات طويلة الأمد إضافية تم إسقاطها عليك. وينجم الخوف المخبّأ في شاكرا جذرك عن تاريخ القمع العنصري والثقافي برمته الذي مررتَ به. إن امتلاك غضبك، وحزنك، وحنقك وإصلاح قوتك في هذه المنطقة من جسدك أساسية من أجل شفائك. من جانبٍ آخر، قضية العنصرية هي قضية جمعية محمولة في شاكراتك السفلى، بناءً عليه تدعو الحاجة إلى تغيير في الوعي الجمعي من أجل الشفاء التام.

الظلم العنصري ليس عبئاً متعلقاً بشفاء مجموعة واحدة أو سواها. إنّ مفهوم "العرق" ذاته هو تركيبٌ اجتماعي ولا يفسّر التنوّع الجيني الوافر عند البشر. والخطوة الأولى لشفاء الظلم العرقي هو التحقق من أنه بوصفه متجذّراً في حالات خلل التوازن التي نشترك جميعاً فيها، على نحوٍ واعٍ أو غير واعٍ. ما من أحدٍ يؤيد الإقرار أنه منحاز؛ من جانبٍ آخر، يتجاهل هذا [الأمر] النُظُم والبُنى في المجتمع التي تديم عدم المساواة وتؤثر على كل حيّز من حيواتنا. أعتقد أننا مدعوون إلى زمن المصالحة العميقة ـــ في كل من داخل أنفسنا ومع بعضنا بعضاً.

الأشخاص البيض، وهم في الغالب من أصل أوروبي غربي، يمتلكون دوراً مفصلياً يلعبونه في نقل قوة حالات عدم التوازن المتعلقة بالقهر. أشعر أنّ من المهم التعامل مع العنصرية لأنّ حالات عدم

توازن القوى التي تمهّد الطريق للعنصرية (إضافة إلى كل ظلم) ينجم عن جراح محمولة في شاكرا الجذر، وهو موضوع محوري للنقاش في كافة مواضع الكتاب. كما ذكرت سابقاً، شاكرا الجذر هي مركز القوة الذي يحمل قضايا وجودنا الإنساني، والمشاعر الأساسية المتعلقة بالانتماء والاطمئنان (أو فقدان ذلك) في التجربة الإنسانية. حين نحن المتقمّصون عاطفياً نجد قوتنا وشفاءنا، نلعب دوراً في بروز الوعي؛ علينا أن نضمّن علاج ألم العنصرية في عمل الوعي العميق. يتمسّك الأشخاص الذين لديهم انحياز غير واع بمعتقداتٍ في الغالب تنتحل صفة بوصفها "روحية"، مثل "لا أرى لوناً" و "نحن جميعاً واحد"، وهي على نحوٍ غير متعمد يقلل من شأن ويطرد الألم ذاته الذي مر به الملوّنون ويواصلون العيش معه. التحالف الحقيقي هو الاستماع للتجارب، التي يشترك بها الملوّنون، ورؤيتها، وشرعنتها. يجب عدم النظر إلى استئصال الظلم العرقي بوصفه مقتصراً على عمل قادة العالم ومشرّعيه: إنه عملنا الذي نقوم به في مدة العمر هذه ـــ فردياً وجماعياً.

يتضمّن الكشف عن هذه الطبقات بناء الوعي والانخراط في عملية استقصاء ذاتي متواضعة، وهما عملان هامان بالنسبة للأشخاص البيض. أن قراءة، واستقصاء القضايا العنصرية في دردشات صادقة مع الآخرين، وتسجيل اليوميات هي الخطوات الأولى في عملية الاستكشاف هذه. إن ممارسات التأمل الموازية، مثل استقصاء تاريخ العنصرية في بلدك أو عائلتك ومتابعة ذكريات العيش في البقعة المستترة من العنصرية المنتظمة، أساسية للكشف عن الأنماط التي تنشط لديك على مستوى غير واع. من خلال استقصائك الواعي المصحوب بمداواة الطاقة، يمكننا نقل الطاقة التي نحملها وننتج سمات بعيدة الأمد لأجيال المستقبل. ويكون التحوّل ممكناً ـــ في ذواتنا وفي الذات الجمعية.

تمرين تدوين اليوميات

خذ لحظةً، وتنفّسْ، وتجاوب مع هذه المحفّزات اليومية المدوّنة:

1. ما هي قصة الخوف والفقدان الكامنة في شاكرا جذرك؟

2. كيف ينعكس الخوف والفقدان في سلالة عائلتك؟ هل يحمل طرف الأم و / أو الأب من عائلتك أنماط الخوف والفقدان؟

3. كيف يؤثر الخوف والفقدان على معتقداتك حول نفسك، وسلوكياتك، و / أو خياراتك؟

4. في أية طاقة تمّ غمرك بوصفك طفلاً أسهمت في انكماش شاكرا جذرك؟

5. أية نظم عقيدة اتخذتها مبدأً هادياً لنفسك ومعتقداً عن نفسك؟

6. أية معتقداتٍ مؤسسة على الخوف أو الفقدان تُطلق؟

7. أية معتقداتٍ جديدة قائمة على التمكّن تتخذ؟

إن يدعمك [التمرين]، استمرْ في تدوين اليوميات حول [ما سيأتي] من أجلك بعد قراءة هذا الفصل. إن أصبحَ هذا العمل أكثر مما تستطيع القيام به بنفسك، قد يكون وقتاً طيباً الوصول إلى معالج، أو مداوي، أو ممارس [طبيب] مؤهل من أجل الدعم.

التأمل الموجه: مداواة الخوف والفقدان

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

خذ مقعداً مريحاً. تنفّسْ واستقر في جسدك.

خذْ بضعة أنفاس عميقة. اشعرْ بسلك اتصالك بالأرض القوي والصحيح المرتبط من وركيك إلى مركز الأرض، والذي يضمّك إلى الأرض الأم. عُدْ إلى إدراك حضور الأرض الأم، الكليّ الطمأنينة، الكليّ المعرفة، والكلي المحبة. لقد زرت شاكرا الجذر لديك من قبل. والآن ستذهب نحو الأعمق قليلاً.

دع شاكرا الجذر لديك تلين. تنفّس نحو المخاوف المخزّنة هنا. سيساعد حدسك في إرشادك إلى المخاوف غير الواعية التي تساهم بشعور قوامه أنك
تعاني الفقدان، ولست على ما يُرام بما يكفي، أو لا تمتك ما يكفي. على نحوٍ سابق للصوت، ربما في الرحم، أو ربما فيما بعد في مراهقتك أو طفولتك، قمت بدمج هذه المشاعر في ذاتك [كيانك]. بالنتيجة، شعرت بأنك هزيل الشأن، غير مطمئن، ومتضائل [منكمش] على المستوى العاطفي و / أو البدني.

تنفّس بعمق نحو شاكرا الجذور لديك. ودع المخاوف تتفكك.

أطلق الطاقة التي كنت بحاجةٍ إلي تشرّبها لترتبط مع الراشدين في حياتك أو تعيش في نظام الأسرة الذي ربما لا يخدمك حالياً. اختر أن تتركه.

لا يكمن الأمر في أن التشرّب من أجل أغراض الارتباط كان أمراً سيّئاً، لأنه لم يكنْ كذلك. لكن حيث أنت الآن في حياتك، تستطيع تحمّل المسؤولية عن نفسك على مستوى جديد تام. لا تحتاج إلى العمل [انطلاقاً] من المعتقدات غير الواعية التي لا يجدر بك أن تمتلكها أو ينبغي عليك الخوف من امتلاكها.

خذ مزيداً من الأنفاس العميقة نحو شاكرا جذرك، وإذ تطلقها، ردد: "شكراً لك. لم أعُدْ بحاجةٍ إلى هذه الطاقة. لست بحاجة لإبقاء حمل الخوف الفطري وفقدان العائلة. أختار الثراء وأنا أعلّم نفسي حالياً أنه لا بأس بالنسبة لي أن أمتلك [الطاقة]".

أرسلْ أنفاساً عميقةً إلى معتقداتك السلبية بشأن نفسك. أطلق زفيرك نحو الأسفل عبر سلك اتصالك بالأرض. الأم المقدسة تحتك، تنشر الطاقة المحتجزة في شاكرا جذرك. واصل التنفس إذ تنسجم مع ما تحتفظ به شاكرا جذرك.

تخلّصْ من الألم الموروث و[ألم] اليوم الراهن كونك لست في وضع الكفاية. خذ وقتك وتنفّسْ بعمق.

حررْ الشعور بالطمأنينة واسمحْ باستعادته في شاكرا جذور.

تخيّلْ زهرة شاكرا جذرك مزروعة في تربة خصبة وأنك تروي تلك الزهرة. تخيّلْ أنّ الماء هو الحب الأنقى، المليء بالدواء الذي تحتاجه شاكرا جذرك لتعطيك أساساً جديداً.

اغمرْ شاكرا جذرك في هذا الحب. تنفّس واسمح لمركز الطاقة بامتصاص الحب النقي، المتجذّر، الوفير. من الممكن أن تكون ميزةً طاقة مختلفة عما تلقّيتَه في شبابك. إنها ميزة طاقة تحتاجها ذاتك العليا حالياً.

تنفّسْ. دع الشعور [بعظمة] الشأن يشّع في كافة مواطن كيانك. اشعرْ
بجسدك يتوهّج. دع الخلايا في جسدك تتشرّبْ هذا الحب الجديد الوفير.

أكّدْ [القول] من أجل نفسك حالياً: "أنا أعيشُ في اللحظة الراهنة، وأتلقى نفسي وشأني. أثقُ أنّ لا ضير بالنسبة لي الحصول على الراحة، والسلام، والحب، والطمأنينة، والانتماء. أنا كافٍ".

اشعرْ بسلك اتصالك بالأرض ينمو بقوة. دع النور يشع في كافة مواطن جسدك بكاملها، متمدداً في كل اتجاه حولك، ما بعد جلدك، مما يغرق الحقل الذهبي بالألق الذي يحيط بكيانك.

لتتألق [انطلاقاً] من قيمتك الجوهرية ولتشعر بالتمكن في جسدك.

---

(9)عيد الاستقلال الأمريكي ـــ المترجمان

(10)يوم الخميس الأخير من شهر تشرين الثاني/نوفمبر [عيد أمريكي] ـــ المترجمان

الفصل الحادي عشر

إعادة الاتصال مع موطن عواطفك والتواصل مع القوة الأنثوية

داخل موطن القوة نفسه في جسدك، [أي] ضمن الشاكرة الثانية، يعمل كلاً من موطن عواطفك، وحدسك التقمصي وقوتك الأنثوية (في حال كنت ذكراً أو أنثى أو من أتابع اللا-ثنائية الجندرية(11)، وتعتبر هذه الشاكرة، التي تتوضع في التجويف الحوضي [للجسم البشري]، من أكثر مواطن القوة رقّةً وحساسية في [هذا] الجسم، حيث تتأصّل قوّة الشفاء الفطرية الخاصة بحدسك التعاطفي داخل هذه الشاكرة الثانية، والتي يعدّها المتقمصون عاطفياً(12) غاية في التناغم مع تيّار الحياة أو مع المحسوس والخفي.
يطلقُ على الشاكرة الثانية في [اللغة] السنسكريتية "سواديشتانا شاكرا"، والتي تعني "موئل المرء." وللشاكرة الثانية خاصتك تاريخ عريض يتضمّن تجاربك العاطفية، وعلاقتك، وكيفية تأقلمك مع العالم المحيط بك [حيثُ] ترتبطُ السواديشتانا مع إبداعك، ونشاطك الجنسي، وشهوانيتك، وعذوبيتك، ومرحك، و[مواطن] ضعفك، فهي مركز طاقتك للمضي مع التيار، والاتصال بطبيعتك القدسيّة، والإحساس بكامل أطياف مشاعرك؛ إنها مركز خلق الأمومة، والولادة، والبدايات الجديدة.

هذه الطاقات إنمّا هي لمقدرات [حقّة] لكنَّ الثقافات والمجتمعات الذكورية الغربية لم تعطها حقها عبر التاريخ، [بل] واعتبروها [مواطن] ضعف أو أموراً أجدر بالكتمان، إذ قد تمّ الحطُ من قيمة الجوانب الأنثوية (في جميع [الأنواع] الجندريّة)، وهذا ما جعل الشاكرة الثانية بالنتيجة محطّ قمعٍ في الحياة العامة. هذا ولقد تقمّصنا واستبطنّا هذه المعتقدات [بحيثُ] كبتنا مواهبنا ومظاهرها في الآخرين [من الناس]، [لذلك] ومن خلال توليدنا لعصرٍ جديد من الوعي [القائم على] تقدير الحقيقة، لن يبقى موطن القوة هذا محطَّ قمعٍ بعد الآن، وهذا ما ينطبق على المتقمص عاطفياً أيضاً.

الطبيعة التعاطفية داخل الجسد هي قوة الأنثى، حيث يكمن الثراءُ، والجمال، والبراءة والرقّة في داخل [الجانب] الأنثوي، وهي جميع الخصالِ التي تربط المتقمص عاطفياً بذاته العاطفية. إضافة إلى ذلك، لقد تناقلنا عبر الأجيال ومن خلال شيفرتنا الوراثية الروحيّة الإضرار بالمؤنث، لذا يمتلك المتقمص عاطفياً دوراً مهمّاً ليلعبه في تحويل هذه الجراح واستصلاح جميع جوانب القوة الأنثوية

في داخله وفي العالم. هذا وسنبدأ الطريق نحو الشفاء والكمال بفهم ومعالجة التاريخ لنكتشف، بناءً على عملية استشفاء شاكرا الجذور، ما نحملهُ [على أعتاقنا] وما أسهمناهُ من خلقٍ داخل المجموع.

لقد كان للإفصاح عن [الجانب] الأنثوي عواقبه عبر التاريخ الأوروبي وبغض النظر عن جسد المرء لتكون وخيمة في بعض الأحيان. ولقد أودى الخوف من المؤنث بالمعالجين أصحاب قدرات الشفاء إلى رميهم بالدجل، وبالنساء القويّات [إلى اتهامهم] بالسحر والدعارة، وبالرجال والنساء العاطفيين والعاطفيات [بنعتهم] بالضعف، إذ لطالما هيمنت الذكوريّة على الشهوة الجنسية مما أدى إلى خلق تشويهٍ، والحط من، والإساءة إلى الشهوة الجنسيّة الصحيّة، [كما أدّى أيضاً] إلى تشييء وقمع المرأة، والحال نفسه [ينطبقُ] أيضاً على التعبير الإبداعي الذي غالباً ما يُحطُّ قدره في المجتمعات الصناعية وعلى الفنانين الذين يتمّ تصويرهم [كأشخاصٍ] سخفاء.

من الناحية الثقافية، غالباً ما يتم تدريبنا على عدم الإحساس بالعواطف فنتعلم قمعها وتجاهلها لنختبر بالنتيجة [الإحساس] بالعار لامتلاكنا عواطفاً، ويشكلُ هذا العار طبقة ثانية تحول بيننا وبين الشاكرة الثانية وتدمغ دواخل جسمنا الطاقي كلها بأنماطٍ سلبيّة.

مع مرور الوقت، لن يبقى الجزء العاطفي من كينونتنا مكبوتاً أكثر من ذلك، [بل] سيسعى [إلى إيجاد] مخارج بغية التعبير عن نفسه، على سبيل المثال في الإسراف في الأكل، أو التبذير، أو الإدمان، أو أزمة منتصف العمر، أو العلاقات غير الزوجية وهلمّ جرا؛ إذ يمكنُ للمشاعر المكبوتة أن تنفجر على شكلِ رداتِ فعلٍ حادة تشملُ الغضب والحنق.

وغالباً ما تُظهِرُ الأنظمة الطاقيّة شرخاً بين [قسمي] الجسم الأعلى والأدنى، [ويكمن] السببُ الأكثر شيوعاً وراء هذا الشرخ في [الشعور] بالعار. ونتيجة للتاريخ المسموم المرتبط بالنصف الأدنى من الجسد، أصبح لدينا شعور فطري بوجوب فصل أنفسنا عن [هذا الجزء] وبالتالي عن الطاقة الموجودة في الشاكرة الداخلية لنا.

إنّ العار يشكّلُ هويتنا الذاتية ويعزز فكرة كوننا سيئين ومخطئينٍ بشكل فطري فهو ما يحثّنا على الانصياع لقوانين المجتمع حتى وإن تكن فاسدة بغية الحصول على الحب. إننا نتناقل [الشعور] بالعار عبر شفرتنا الوراثية الروحية على شكل سمات أزليةٍ مدفونةٍ عميقاً [في داخلنا]، وهذا [ما

يشكل] كبتك للشاكرة الثانية والذي توارثته من سلالة والديك، كما ويمكن توارث هذه الأنماط من حياة سابقة في الحياة الحالية نتيجةً لحصول هذا الدمغ على مستوى الروح.

في زمننا الحالي، [يعاود الجانب] الأنثوي الظهور حيث يتناقش الأفراد حوله، وتنظّمُ مؤتمراتٍ عنهُ، وتمتلئ النشرات الإخبارية به؛ إنّ المؤنث في الوجود يُعلن عن نفسه للملأ. [لذلك]، ليس من المهم الجسد الذي تتقمصهُ فلا
يمكنُ لصوتك الحقيقي أن يبقى مكبوتاً، كما وتحثك رغبتك في الحريّة عن التعبير إلى إطلاق جوانبك الجسديّة، والعاطفيّة، والروحيّة بشكلٍ كامل.

تكمن طاقة الشاكرة الثانية في قدرتك على التأقلم بحذقٍ مع مشاعرك، فالمفتاحُ هو التوقف، والارتباط داخل جسدك، والتواصل مع الطفل بداخلك ومع الطبيعة. يدور الأمر حول الإنصاتِ بعمقٍ إلى ما تعبره الشاكرة الثانية خاصتك [وحول] تأكيد صِلاتك مع ذاتك القدسيّة.

إنه لمن الضروري المتقمصين عاطفياً أن يميزوا ويشعروا بعواطفهم، [إذ] لن تعرف حقيقة مشاعرك والمشاعر التي تتبناها من الآخرين دون هذه العملية، وهذا [ما يدعى] بالعمل على أعماق الروح. [لكن حينما] تُخرقُ الحدود، وتترك هذه التعديات أنماطاً طاقيّة على الشاكرة الثانية خاصتك، من المرجح أن تكوّن أحاسيس حول هذه الأنماط كالأسى والخسران بسبب انقطاعك، لعدم وصولك إلى قوتك قبلاً، [أما] الآن فإنه من الآمن لك أن تتمتع بالمشاعر التي لم تستطع الشعور أو الإحساس بها في السابق.

تتقمص مشاعرك عنما تشعر بهم [حيث] يعني التوضع في منتصف ذاتك العاطفية استقرارك في قلب شاكرتك الثانية ومعرفتك التامة لحقيقتك، ولقوتك ولوجودك القدسي. وتعني حساسيتك توافقك مع الدقيق الغير محسوس فتشعر بما يجري تحت السطح من خلال شاكرتك الثانية، [فعندما] تدخل إلى غرفة، تدرك فوراً كل الطاقة الموجودة وما يجري على المستوى اللا-لفظي. [باختصار] الشاكرة الثانية هي العصا السحرية لما هو حقيقي: هي القدرة على فصل الحقيقة عن الأباطيل.

لن نستطيع التمركز في شاكرتنا الثانية أو التواصل مع وعينا الداخلي إذا ما أترعت هذه المنطقة الثانية من جسدنا بالخزي والمشاعر العالقة والدونية حيث يدعم الوصول إلى وعيينا الداخلي حدسنا

التقمصي العاطفي ويسمح لنا هذا الأخير الشعور بما يحدث في العالم، كما تساعدنا حاسة الوعي على البقاء [في حالة] معرفة وتواصل مع ماهية شعورك.

عندما ننقطع عن مشاعرنا، سنفقد الاتصال مع الأحاسيس التي تحدث في الجزء السفلي من جسدنا بالمطلق لتصبح هذه الطاقة المكتومة جزءً من ظلنا فهي ما قد يلاحظه الآخرون داخلنا أو مما يصدر عنا، لكننا قد نعجز نحن أنفسنا أو لا نرغب بتمييزها وذلك لوجودها في ظلنا.

[وتعتبر] فرط اليقظة طريقة نسعى من خلالها إلى تلبية حاجاتنا العاطفية وحاجاتنا للبقاء [حيث] دائماً ما نتفحص الغرفة وطاقة الأشخاص الذين يقدمون لنا الرعاية [بحثاً عن] إلماحات حول كيفية تصرفنا لنعتني بعدها بمن حولنا كي نحمي أنفسنا. على سبيل المثال، إذا ما لاحظنا شخصاً غاضباً، قد
نحاول تهدئته، [لكن] إذا ما تعرضت شاكرتنا الثانية إلى المساومة، فسينبع هذا الفعل من حاجة مبنية على البقاء وليس من التعاطف، [وبعبارة أخرى]: "عليّ تهدئتهم كي أبقى سالماً وسيحبونني لذلك".

ستتعلم في هذه الحالة ومنذ الصغر المسؤولية عن مشاعر الآخرين السلبية التي أسقطوها عليك أو على ما يحيطك. أنت تتشرّب وتتقمص هذه العواطف كطفلٍ حساس لكنها ليست عواطفك، وحال تقمصها ستندمج مع عواطفك بحيث يصبح من الصعب معرفة أين يبدأ جسدك الطاقي والعاطفي وأين يبدأ جسد الآخرين. وهذا يجعل امتلاك والحفاظ على حدود واضحة أمراً مستحيلاً تماما بالنسبة للأطفال والبالغين.

ويتضمن كسر هذه الأنماط كلاً من امتلاكك الطاقة وتجسيدها بحيث تعي ما هو ملكك وما هي مُلكية البقية، كما يعني ذلك تحمّل مشاعر الآخرين فاستعدادك للجلوس [رغم] مشاعرهم المزعجة دونما امتصاصها يتوافق مع قدرتك على المحافظة على حواجز صحية. لقد تربيت على الأرجح في بيئة حيث من الطبيعي استقطابك لطاقة وعواطف الآخرين الأمر الذي يزعجك حينما تسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم ولا تقوم بالاعتناء بهم. لا تقسو على نفسك فأنت تحلُّ سنوات (وأجيال) من الأنماط.

تقمصك عواطف الآخرين هو أمر طبيعي وجيّد، لكن عندما يتحول تقمصك المحض إلى المبالغة في ذلك تجاه الآخرين يصبح الأمر إشكالياً إذ ستشعر بالذنب أو الأنانية فيما لو كنت مسؤولاً بالكامل عن عافية أحد والديك ورفضت [طلبهم] أو قمت بشيء تحبه أنت وحدك بالمطلق. ستجد نفسك ملزماً [بهم]، ستمتعض من عنايتك بهم مدفوعاً [بالواجب] فقط، لكن لن تتمكن من العناية بنفسك خوفاً من فقدان الصلة [معهم] أو فقدان الحب.

لن يمكننا حلّ هذه الأنماط من الذنب حتى نتجسد شاكراتنا السفلى ونتصل مع ذاتنا الحقيقية، وبالأخص حتى [نتواصل] مع شاكرتنا الثانية. ستخبوا أحاسيسك بالذنب عندما تشعر بالتجسد والوجود والأمن والفهم لماهيتك، ومن المرجح [رغم ذلك] أن تشعر بالذنب في بعض الأحيان فهو شعور إنساني طبيعي، [لكن] يؤدي الذنبُ الصحيّ دور المنبه عند شعورنا بالضياع والحاجة إلى العودة [لاتباع] بوصلتنا الأخلاقية.

[هذا] ويرجح أن ينتهي بنا المطاف في علاقة اتكال مشتركة أو بالتصرف بطرقٍ تعزل الآخرين [عنا] حين تعوزنا القدرة على شفاء هذه الندوب والتنفيس عنها. ويمكن أيضاً لهذه الأنماط التجسد في مسيرة عملنا: عمل إضافي وأجر قليل؛ هذا ما تسببه على سبيل المثال.

ما يجعل هذه الأنماط ملزمةً هو كونها جيّدة (في البداية) [حيث] نشعر
بالسعادة حينما يعتني بنا أحد وحينما نعتني بالآخرين فالعناية بالناس تعطينا إحساس بوجود هدف [في حياتنا]، لكننا نحد من قدرتنا على الوصول إلى بقية أجزائنا عندما تكمن رابطتنا الوحيدة مع الآخرين في الاعتناء بهم طاقيّاً وعاطفياً وجسدياً وروحياً.

يتطلب إدراك هذه الأنماط وقتاً لتنميته إذ نحتاج الصبر والشجاعة لفهم الأثر الذي يخلفه النشوء في بيئة تُسقط فيها طاقة ومشاعر الآخرين عليك، فهذه ليست عملية تحتاج لمناقشتها مع العائلة التي أنجبتك. قد تجدُ في الواقع أنه من الأفضل أن تأخذ استراحة من الاتصال الجسدي حينما تتورط مشاعرك وطاقتك، وتذكّر أن هذه الأنماط رافقتك على الأرجح أجيالاً طويلة. [لذا] سيسمح لك قضاء الوقت مع طفلك الداخلي وتنميته والاهتمام به باستمرار أن تعالج الأنماط في حياتك هذه وفي الحياة القادمة.

[ويعتبر] طفلك الداخلي أساسياً في عملية شفائك فهو جوهرياً الشخص الذي تعيد تبنيه. ويحتاج طفلك الداخلي إثبات اعتلاله نتيجة المسؤولية الكبيرة التي رميت على عاتقه حين كان لا يزال صغيراً، [كما] تحتاج إلى تمييز مشاعر طفلك الداخلي وإخبارهم أنك تشعر بالأمان تجاه إحساسك بعواطفهم: أعطِ لنفسك الوقت والمساحة للتعبير عن عواطفك، ولتكون نزيهاً مع نفسك حول ما تشعر به. لا توجد الأنماط السلبية في رأسك فقط، ولا توجد في معبرٍ غامض يدعى الماضي، بل هي توجد حرفياً في أسفل جسدك.

ستحصل في نهاية هذا الفصل على دليل تمارين لتصفية ومعالجة وفهم مركزك العاطفي، وهنا أيضاً [تمرين] تأمل قصير إضافي يمكنك استخدامه أيضاً في تمارين التأمل خاصتك.

ابدأ بأخذ نفسٍ عميق إلى داخل شاكرتك الثانية، وحرر الطاقة الحبيسة في أسفل جسدك أثناء الزفير. تابع التنفس بعمق في هذه المنطقة من جسدك، ثم اجلس للحظة [بحيث] تسمح لهذا الجزء من جسدك أن يتنفس. خذ وقتك في تحرير هذه الطاقة أثناء الزفير.

اهبط إلى أعماق جسدك السفلي، إلى شاكرتك الثانية وإلى وترك المتصل مع أعماق الأرض. أثناء تحريرك للطاقة، ستفسح المجال لنفسك للاكتمال ضمن هذا الفضاء. أطلق ما ليس لك أو ما لا يفيدك بعد الآن. اتصل بعمق داخل هذا الفضاء بطاقتك وبوجودك.

أكد [لنفسك] أنك بخير أثناء استرجعاك لفضاء شاكرتك الثانية؛ أكد عواطفك المنبثقة؛ احتضن العار والذنب والاستياء. بارك وحرر هذه المشاعر وأشكرهم للخدمة التي أدوها في تنبيهك لما لم يعد متوافقاً معك ومع غايتك.

قد تنطلق العديد من الأحاسيس في نفس اللحظة ومن ضمنها الحزن والأسى، وقد تغمرك في البداية. تشبث إن أمكنك بأمواج العواطف ودعها تغمرك وتنظفك. استمر بالتنفس وبالتحرير.

اطلب مساعدة صديقٍ ثقة أو محترفٍ فيما لو أصبح القيام بهذه العملية بمفردك صعبة جداً. اسمح لنفسك باستقبال هذه اللطافة المُحِبة لكيانك كاملاً، وادعم معالجة وتحليل كل ما كتمته.

تمرين التدوين اليومي

ماذا جرى لوعيك أثناء قراءة هذا الفصل؟ توقف للحظة؛ تنفس؛ دع الكلمات تتدفق في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. كيف تعلمت أو لم تتعلم معرفتك بمشاعرك؟

2. ما هي علاقتك بمشاعرك في السابق؟

3. ما هي علاقتك بمشاعرك الآن؟

4. ما هي تجربتك حول العار والذنب؟

5. صف كيف يبدو لك ما يجلسُ في مركزك العاطفي والطاقي.

6. بأي الطرق يمكنك الاعتناء بنفسك عاطفياً؟

التأمل الموجه التأمل: ضع نفسك في مركزك العاطفي

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

اجلس براحةٍ وتنفس بعمق. تحسس باتصال وتر ارتباطك مع مركز الأرض عبر ردفيك. املأ فقراتك العصعصيّة ومنطقة شاكرتك الجذرية بإحساس وجودك. أبطئ من تنفسك ومن عقلك. تنفس بعمق وبتكرار.

تخيّل عرشاً في مركز شاكرتك الثانية وأنت الشخص الملكي الجالس عليه. يمكنك اعتبار نفسك ملكاً أو ملكة متجسداً جوهرك المؤنث.

استرجع جميع طاقتك العاطفية بما في ذلك أي عاطفة أسقطتها على الآخرين فأنت الآن تتحمل مسؤولية أثرك على الآخرين. مهما تكن الطريقة
التي أطلقت فيها الغضب أو اللوم أو العار أو السلبية، استرجع تلك الطاقة.

استنشقها مجدداً إلى داخل جسدك وازفرها داخل وترك الأرضي لتطلقها نحو الأرض حيث ستتحول إلى طاقة حياة متجددة. كرر [ذلك] طالما تحتاجه.

بعد ذلك، اعتذر عقلياً من جميع الناس الذين قد تكون أزعجتهم لا شعورياً فقط لعدم معرفتك كيفية التصرف نتيجة الجروح التي شعرت بها، الجروح التي لربما احتاجت منفذاً لتعبر عن نفسها.

تنفس.

اطلب العفو، اطلب العفو من نفسك أولاً، ومن قوةٍ عُلوية إذا ما تصرفتَ نتيجة الأذية التي شعرتَ بها. سامح نفسك، سامح نفسك المراهقة، ونفسك العشرينية، ونفسك الثلاثينية، وهلمّ جرا.

سامح جميع أجزائك التي تشظت ولم تكن واحدة، واسترجع كلّ نفسك إلى داخل جسدك وإلى داخل الكمال، فلتصبح سليماً في هذه اللحظة.

تنفس.

أعد كل شخصٍ إلى جسده. دع أطفالهم الداخليين يستدعونهم بحيث لا تهتم بعد الآن بالأجزاء الضائعة منهم. تصوّر ذاتهم العليا ترتبط في الأرض في جسدهم وتتحمل مسؤولية حياتهم وعواطفهم. ألقِ طاقتهم عند قدميك بحيث يمكنهم التقاط الأجزاء والعودة إلى الكمال أيضاً. دعها فهي ليست لك لتتبعها. يمكنك الشعور بالراحة تجاه استيائهم لأننا ننمو من خلال الاستياء.

ارجع إلى المأوى في مركز شاكرتك الثانية؛ صممها؛ اخلقها. تصوّر عرشك واشعر به فقد يكون ملكياً وقوياً شبيهاً بعرش إلاهة محاربة، أو قد يكون ناعماً ومخملياً كالعشب الأخضر ورغد الطبيعة فهو خلقك حيث تتوافق مع ذاتك والعالم الحسي حولك. سلبتك الحياة سخاء مركز الطاقة هذا، [لذا] هب نفسك في اللحظة الإذن الكامل لتتجسد نفسك هنا في شاكرتك الثانية.

تنفس.

أنت لست وحيداً هنا فضياء الاتحاد والحب والنعمة يرافقونك هنا متموجة عبر أعضائك وأحشائك مطهرة ومبددة ما كان ساماً لجسدك فهي تنظفك وتحبك كما أنت، وهي تساعدك على تذكر ذاتك الحقيقية. [لذا] كلما زاد الوقت الذي تمنحها مساحة فيه، كلما تذكرت من [هي] نفسك أكثر.

استحمّ هنا في النعمة القدسية. دع هذا الضياء القدسي يملأ منطقة شاكرتك الثانية وينهمر عليك بالجمال والقدسية. ركز على الحب والنور في هذه المنطقة أثناء تنفسك ودع الجراح والتقلصات التي تهز جسدك تعبر [عن نفسها]، ودعها تذهب بعدها.

تنفس هنا. أنت تستعيد عرشك. أنت تطهر غرفة في بيتك المقدس. آن لك أن تقطن هنا. ادخل، واسترجع واضعف وذُب داخل هذا الفضاء. اخلق ما يحلو لك من الحماية التي تحتاجها حول مجالك لتنال الفطنة والخصوصية اللتين ستدعماك لتكون في طاقتك. اخلقها في منظور عقلك وليس بداعي الخوف بل بداعي الأنفة والمسؤولية الشخصية تجاه طاقتك.

دع هذا الحيّز في شاكرتك الثانية يكون المكان حيث يأخذ جسدك الطاقي الوقت الثمين الذي يحتاجه للشعور وليصبح أنت. قد تحتاج زيارة هذه المنطقة من جسدك مراراً حتى ينبثق شيء ما إذ قد لا تكفي مرة واحدة أو مرتين، لذلك اتبع حدسك والذي يقول لك ماذا تحتاج.

استحمّ هنا في نور جوهرك القدسي العميق ودعه يجددك. لا يهم ما يحتاجه الآخرون حولك فهذا هو عرش مسؤوليتك الشخصية وإذنك العاطفي وقيمة أنوثتك القدسية المنبثقة بقوة.

كن هنا وتنفس هنا طالما احتجت ذلك وحتى تشعر بالاكتمال.

---

(11)اللاثنائية الجندرية هي شعور المرء باختلاف هويته الذاتية عن التقسيمات المتعارف عليها للجنس البشري كذكر وأنثى (المترجم.(

(12)الإمباث أو المتقمص العاطفي وهو الشخص الفائق الحساسية لمشاعر الآخرين لدرجة إحساسه الذاتي بها (المترجم.(

الفصل الثاني عشر

شفاء المؤنث الجريح والمذكر الجريح

هل تجد نفسك تتساءل عن النرجسيين في حياتك وماذا فعلت لاجتذابهم؟ إذا حدث [ذلك لك] فأنت لست الوحيد؛ هذا سؤال عام لدى المتقمصين عاطفياً.

إنه لمن المهم استكشاف هذه الدينامية في العمق لأنها تلقي الضوء على أثر الذكورية الموروثة، وعلى المذكر الجريح وعلى المؤنث الجريح وعلى الأنماط ذات الاتكال المشترك، والتي تقطن كطبقاتٍ غير واعية في منطقة الحوض من جسدنا. ويلقي التفحص الأعمق الضوء أيضاً على التغيرات الحاصلة في العالم فيما يتعلق بالمؤنث والقوة التقمصية.

ويعدُّ تفحّص تأثير ظل هذه الديناميات خطوة مهمة في هذه العملية، [إضافة] إلى فهم كيفية تحطيم [الديناميات] لقدرتك على المضي قدماً في طريقك وفي نموك النفسي وفي عمل حياتك وفي علاقاتك وغيرها الكثير. وكما رأينا سابقاً، لا [توجد] الأنماط الموروثة في داخلك فقط أو في عائلتك أو في الجمعي، [بل] هي أنماط تم توريثها وتكرارها المرة تلو المرة على مدى أجيال عبر التاريخ.

وينتقل تركيزنا [نتيجة] هذا العمل إلى الشاكرة الثانية، وإلى مركز العلاقات الطاقية، وإلى حدسنا المتقمص عاطفياً والذي يظهر في علاقتنا مع الآخرين. وللتذكير فقط، حين يشعر المتقمص عاطفياً بطاقة الآخرين، سيرغبون فطرياً بالاعتناء بأي طاقة تشعرهم بالتحرر، وتغذي هذه النزعة التفاعل الحيوي بين النرجسي والمتقمص عاطفياً [إضافة] إلى الحاجات العميقة غير الملباة والتي تجذبهما إلى بعضهما.

ورغم عدم كوني طبيبة سريرية، فالخبرة التي أشاركها معك [أيها القارئ] مبنية على عملي كمعالجة حدسية، وعلى ملاحظاتي خلال دراساتي الإفرادية مع مرضاي، وعلى ما شاركوه معي. هذا وقد أصبح من الأهمية بمكان معالجة دينامية النرجسيين لارتباطها بالمتقمصين عاطفياً [بما أنني] أشاهد المزيد والمزيد من الحوارات حول النرجسيين في الإعلام و[على المستوى] الجمعي.

[وتأتي هذه العلاقة] كواحدة من طبقات الشاكرة الثانية التي تحتاج إلى الاكتشاف، لا سيما في حال امتلاكك لأحد النرجسيين في حياتك! وحينها وإذا كان [الأمر] مناسباً، يمكن معالجة وشفاء هذه الطبقة.

تحدث النرجسية ضمن نطاق على طرفه الأول النرجسية السريرية
والمتميزة بعدم تصديق النرجسي [نفسه] بكونه مصاباً بأي مكروه، وعلى طرفه الثاني الشخص الذي يظهر نزعات نرجسية بين الحين والآخر حين يكون عرضة للتوتر أو عند الشعور بانعدام الاتزان أو في لحظات الأنانية المطلقة. كما قد يحمل الأشخاص الذين رباهم النرجسيون نزعات نرجسية، لكن إذا تمكنوا من العمل مع معالج نفسي وتلقوا الدعم، باستطاعتهم عادة تحويل هذا النزعات وعيش حياة صحية ومتوازنة.

وفيما يبدو ينجذب النرجسيون والمتقمصون عاطفياً بطريقة مغناطيسية إلى بعضهم البعض فيمتلك المتقمصون عاطفياً رغبة فطرية للاعتناء بالآخرين وباستطاعتهم القيام بذلك إلى درجة فقدانهم لمركزهم أثناء علاقة غير صحيّة ففي حالة ضعفٍ [كحالهم] قد يدخلوا في علاقة مع شخص نرجسي أنا متضخمة نتيجة اعتناء [المتقمصين عاطفياً] ورعايتهم له [بحيث] يفرض قوته عليهم ويتحكم بهم.

ويعاني كلا من المتقمصين عاطفياً الغير صحيين والنرجسيين من صعوبة في امتلاك مركز عواطفهم والارتباط بذاتهم الأصلية، فيشكلون معاً ذواتهم (الشخصية والطاقية) بالاستناد إلى بعضهم البعض خالقين بذلك اتكالية مشتركة والتي يكمن تحتها الدينامية بين المذكر المجروح والمؤنث المجروح.

حتى في حال تحديد الشخص لهويته كذكر أو أنثى أو لا ثنائي، نمتلك جميعنا طاقات وسمات مؤنثة ومذكرة داخلنا. ويمكن تقسيم ذكورتنا وأنوثتنا إلى أربعة جوانب: المذكر الممكن، والمذكر الجريح، والمؤنث الممكن، والمؤنث الجريح، ولا توجد هذه الجوانب في داخلنا فقط وإنما تتجلى كأنماط طاقية في علاقاتنا مع أنفسنا ومع الآخرين ومع المجتمع. على المستوى العالمي، تخبرنا [هذه الجوانب] كيف تعامل الحضارات والمجتمعات المتعددة بعضها البعض.

المذكر الممكن: [يتصف] هذا الجانب [بنزعة] الحماية والاستباقية والإنتاجية والعناد والفطرية والقوة والاستقلال والشجاعة والولاء والحزم والنبالة. يحتضن المذكر الممكن الحساسية والضعف، ويتكامل مع جانبه المؤنث، كما ويوازن روحياً بين القلب والعقل فيثمّن [قيمة] الأخلاق والقدسيات والشرف والعدالة. المذكر الممكن هو ممثل جيد للقوة والمسؤولية يسعى للتوافق مع الآخرين وليس للسيطرة عليهم، وتستخدم طاقة الذكر الممكن في الجسد المادي.

المذكر الجريح: وتحدث هذه السمة من الخوف والتحكم حين قمع المذكر الممكن أو حين تتلطخ جوانبه المؤنثة بالعار. يكثر [نمط] المذكر الجريح في المجتمعات الذكورية وتعزز الأبوّة فيه المعايير الاجتماعية الثقافية بكون
العواطف مصدراً للعار يجب إخفائه فيتراكم الغضب كردة فعلٍ نحو المشاعر المكبوتة أو عند إحساس المذكر الجريح بالتهديد ليكبت المؤنث ويقمع الأخرين في تأثير تعاقبي وعبر إساءة استخدام القوة داخليا وخارجيا، كما يتصرف المذكر الجريح بفوقية مع الآخرين الذين يعتبرهم أقل قوة أو خطراً عليه نتيجة امتلائه [بصورة] مضخمة عن أهميته الشخصية.

المؤنث الممكن: وتشمل هذه الخصيصة الثقة والانفتاح والتربية والحدس والعواطف ومسايرة التيار والحب والقلب وإجلال الذات القدسية إضافة إلى الحسيّة والابتكار والأمومة والارتباط بالحياة كليّةً. هذا ويرتاح المؤنث الممكن الصحي تجاه طيف العواطف كلها من الغضب إلى البهجة فهو آمن في فرحه وغضبه، كما يحترم ويتعاطف مع مشاعر الآخرين لكن دونما تقمصها وذلك لفهمه الهبة [الكامنة في] التحول والتي تأتي عبر إحساس المرء العميق لعواطفه. ويتواصل [المؤنث الممكن] مع جوانبه الذكورية مما يسمح لها بالتعبير والمؤازرة والدفاع الشرس حين الحاجة إليها، [فالمؤنث باختصار] ذو سمو ومرتبط بإلاهته الطبيعة.

المؤنث الجريح: والذي غالباً ما ينتج عن كبت القوة المؤنثة هو السمة [المتمثلة] في الرعاية المفرطة على حساب الشخص [الذي يقدمها] والانخراط في دور الضحية والعجز عن التصرف بما يخدم مصالحه والحاجة إلى الاستقرار بالتواصل مع الأخرين. وفي حالة الاستبداد غالباً ما يتقلص هذا الجزء منا ويخنع في نمطٍ يتكرر مراراً فهو فضاء الصمت وموئل الأسرار والشعور بالذنب والذي يسبب الآلام تجاه أعباء العالم ويحمل الاضطراب الداخلي، لكنه يسعى إلى إرضاء [الجميع] ويتجنب الثوران. هذا ويبقى المؤنث الجريح عرضة للخطر من قبل المذكر الجريح مما يجعله

بالنتيجة يحيى في حالة دفاعية متحملاً الطاقة والتصرفات السلبية، كما يخلط بين الاهتمام (وإن يكن سلبياً) وبين الحب الحقيقي.

يمكن أن يتشابه تناغم المتقمص عاطفياً والنرجسي مع تناغم المذكر والمؤنث الجريحين إذ يحمل النرجسي صفات ذكورية خفية والتي تكبت المؤنث مما يعكس القمع الداخلي الذي يمارسه النرجسيون على طاقتهم الأنثوية. لا يستطيع النرجسيون الذين يتصرفون [انطلاقاً] من المذكر الجريح الاتصال بجوانب [طاقتهم] المؤنثة الممكنة والصحية، [بل] يسعون عوضا عن ذلك إلى جلب العار لها، إذ يرى النرجسي في الضعف، [وهو] قوة الشاكرة الثانية، تهديداً لأنه يمكن أن يؤدي إلى مشاعر أعمق.

على المستوى الطاقي، يعيش النرجسي على [نسخة] منكمشة من شاكرا الجذور مما يساهم في توقف النمو في الشاكرة الثانية، وقد ينتج الانكماش عن صدمة أو نمط متأصل، [لكن] مهما تكن العلة، ما يمنع النرجسيين من
التواصل بعمق مع أنفسهم وطفلهم الداخلي (أو الطفل الذي كانوا عليه عند حدوث الصدمة) هو تحطم الثقة في مكان ما، [لذلك يشعر] المذكر الجريح بالتهديد من جميع صفات المؤنث الممكن. ويتمتع النرجسي الذي يتصرف بناء على المذكر الجريح المهدد بردة فعل مضخمة عند استفزازه مما يتسبب بانكفائه ومحاولة إيقاف كلا من الناس والعواطف عن التغلغل في مشاعره وجدران طاقته.

في العلاقات العاطفية، يرتبط المذكر الجريح والنرجسي النشط (بـ اتكال مشترك) مع المؤنث الجريح، وغالبًا ما يكون [هذا الأخير] متقمصاً عاطفياً غير مستقر [في مركز] قوته. ويحدث الاتكال المشترك حينما يتصرف كل من المتقمص عاطفياً والنرجسي [انطلاقاً] من تقلص في الشاكرة الجذرية بحيث لن يرتبط كلاهما في جسديهما الطاقيين أو في مركزيهما العاطفيين، ولذلك يترابطان بدافع الخوف، وقد ينتج عن هذا الارتباط غير المستقر والمتصل في انعدام الأمن ديناميةٍ متشابكة ومتقلبة في بعض الأحيان.

عندما لا يكون سلك اتصالنا بالأرض سليمًا، فإننا «نرتبط» بالآخرين، مما يعني أننا نتصل بالأرض من خلالهم، وليس من خلال سلك ارتباطنا بالأرض وذلك لإيجاد شعور بالأمان

والانتماء. كما تجعلنا هذه الممارسة الخاطئة عرضة على مستوى الطاقة لديناميات الاتكال المتبادل.

إذ ينقطع المتقمصون عاطفياً المستضعفون وغير المتمركزون والخائفون من العواطف والمغمورون بالطاقة عن جوانبهم الأنثوية والذكورية الصحية، ويتركهم نقص الاتصال هذا في حالة من اللا-ارتباط، وعرضة لخطر تخليد ديناميكية الضحية في علاقاتهم.

وفي حين كون هذه الديناميكية الطاقية أساسية في العلاقات المؤذية، لا يعني ذلك أن الضحية مسؤولة أو ملزمة بالبقاء في علاقة غير صحية حتى تتمكن من امتلاك قوتها [الخاصة]. [هذا] وتنتج الإساءة والأذية عن تصرفات المسيء فهي ليست خطأ الضحية، لذا إن كنت في علاقة خطرة، يجب عليك البحث عن الأمان أولاً قبل العمل على ديناميات علاقتك الطاقية والعاطفية. في الولايات المتحدة الأمريكية، يمكنك الاتصال بالخط الساخن الوطني للعنف المنزلي على 800-799-SAFE أو على www.thehotline.org. أنت لست وحدك، إذ ينتظر المتطوعون المحبون والخبراء مساعدتك بأذرع مفتوحة.

ويمكن للامتلاء بطاقة المؤنث الجريح أن يؤدي إلى الشعور بالعجز، [ويعدُّ] هذا الشعور في العلاقة مع شخص نرجسي انعكاساً للقوة الأنثوية التي ينكرها النرجسي، [كما] وغالباً ما تكمن هذه المشاعر في شاكرا الجذور منذ
الطفولة ليتم تغذيتها من قبل المجتمع والثقافة وأنظمة الأسرة [أيضاً].

ومن المهم أن نشير أنه بالرغم من عملنا على الطاقة الذكورية والأنثوية، فهذه الدينامية ليست بين الذكور والإناث، ولا بد من الإشارة مجدداً، أننا نحمل جميعًا الطاقتين المذكرة والمؤنثة بغض النظر عن هويتنا الجندرية، ويمكننا جميعاً احتواء جوانب طاقة الجريح والممكن. على سبيل المثال، يمكن لرجل أن يكون متقمص عاطفياً يتصرف وفق مؤنث جريح، ويمكن لامرأة أن تكون نرجسية تتصرف وفق مذكر جريح. [لذا]، يمكننا التصرف وفق جوانبنا المذكرة والمؤنثة الممكنة أكثر وأكثر أثناء معالجتنا لجوانبنا الجريحة.

ترتبط أصواتنا الداخلية السلبية أو ناقدنا الداخلي، كما غالباً ما نشير إليه جمعياً، بشكل وثيق مع جوانبنا الجريحة، فنحن ننتقد أنفسنا عند التعبير عن الجوانب الصحية من المذكر والمؤنث لأنها تفتقد القيمة في المجتمع مما يجعل الكشف عنها [أمراً] خطراً. وهكذا، يحاول ناقدنا الداخلي حمايتنا من عواقب التعبير عن طاقة المذكر والمؤنث الممكنين، كما ونحكم [نحن أيضاً] على الآخرين عند التعبير عن الطاقات الممكنة أو الجريحة نتيجة هذه المعتقدات التي تقمصناها.

وتظهر هذه الدينامية التفارقية الموجودة داخلنا في المجموع أيضاً فالصراعات على السلطة والحروب والانقسامات السياسية والفساد والطمع والفصل العنصري والانحياز وانعدام المساواة والظلم هي جميعها تعابير عن التفارقات بين جوانب الممكن والجريح لدى المذكر والمؤنث. لكن ورغم الفوضى ومشاعر الألم والقضايا الحساسة التي تثيرها داخلنا كأفرادٍ وداخل المجموع [أيضاً] فالتغيير ممكن.

وحين احتضاننا وتجسيدنا الجوانب الصحية للمذكر والمؤنث في داخلنا، باستطاعتنا نقل هذه الطاقات إلى المجموع [بحيث] تتغير الأنظمة والتركيبات في المجتمع عند تقارب المؤنث من الطاقة المذكرة الصحية ليرتقيا ويقولا الحقيقة عن الطاقة ليتماهى المذكر والمؤنث ويحتضن الاعتطاف والضعف [كأشكال] من القوة.

إن الوعي والتاريخ لفي تغيير، كما ولدى المتقمص عاطفياً الممكن، والذي يستطيع الوصول إلى طاقات كلٍ من المؤنث والمذكر الممكنين، دوراً مهماً ليلعبه في هذا الوعي الناشئ. هذا ويجب أن تتضمن رحلة المتقمص عاطفياً ليصبح ممكناً استعادة طاقته في منطقة الشاكرة الثانية من جسده، [لأن] الضعف الحقيقي يتجاوز مجرد الشعور بأحاسيس. وكما باستطاعة الضعف الحقيقي أن يكون استكشافاً مؤلماً، مما يوهم بوجود أمرٍ على غير ما يرام، يحدث [هذا الشعور أيضاً] في تجسيد قوة الشاكرة الثانية، [حيث] يربطنا
شعورنا بضعفنا مع طفلنا الداخلي لنسمح له علاوة على ذلك القيام بدور المرشد لنا فيقودنا إلى المشاعر والتجارب التي لطالما كبتناها.

قوة المسامحة الشافية

الخطوة التالية بعد الوعي على طريق النهضة هي المسؤولية، أي امتلاك طرق تجسيدنا وتعبيرنا عن الجوانب الجريحة لدى المؤنث والمذكر بالإضافة إلى طرق آذيتنا للآخرين ولأنفسنا. [وتعتبر كذلك] المسامحة أداة فعالة لشفاء واستعادة قوتنا وحساسيتنا في الشاكرة الثانية.

ويمكن للمسامحة أن تكون حافزاً للعديد من الناس، فقد تمت أذيتنا بطرق مختلفة كأطفال وبالغين، ووقعنا تحت الظلم بطرق مختلفة [أيضاً]، ويحتاج التعامل مع هذه الفضاءات الحساسة الكثير من الوقت، إذ لا يمكنك الوصول حقاً إلى المسامحة إن لم تزل تجسد الغضب، فلا تعني المسامحة أن ما حدث لا بأس به أو أن الشخص تمّ تبرئته من مسؤولية إيذائك، وإنما تعني أن هؤلاء [الأشخاص] لا يملكون أي سلطة عليك ولا يقطنون في جسدك الطاقي ولا يتصلون بك ولا يقيدونك بعد الآن. [بناء على ما سبق،] تعني المسامحة تحرير هذه الروابط الطاقية واستبدالها بطاقتك الشخصية وبالحب وباتصالك بالمنبع.

لا تشعر بالعار إن لم تكن مستعداً للمسامحة على الفور إذ يمكن للأشخاص الجيدين امتلاك مشاعر سوداوية، وذلك ليس [أمراً] خاطئاً أو سيئاً وكذلك الأمر بالنسبة لك. [لذا] ابدأ مع نفسك بمسامحتها عن جميع الطرق التي هاجم فيها مذكرك الجريح جوهرك المؤنث وجعله مخطئاً. سامح نفسك عن تجاهل جسدك وما يحتاجه حينما حاول الحصول على انتباهك. سامح نفسك عن محاولة كونها لطيفة وجيدة ولائقة وممتازة رغم شعورك بالاحتراق من الداخل.

يثقُ المتقمصون عاطفياً الأصحاء بقوتهم ولا يضطربون لقضايا تنبثق داخل العلاقات في الديناميات الطاقية حولهم، كما يتحملون مسؤولية أفعالهم عن طريق التأمل الذاتي والاعتراف بالحاجة إلى المسامحة الداخلية والشفاء من الداخل. وتتحول العلاقات عبر تحول المتقمص عاطفياً الداخلي نفسه، وينطبق هذا أيضاً على الطاقة السلبية في الأشخاص حولك [والتي] لا تشكل مشكلة كبيرة حينما تصبح متقمص عاطفياً ممكن. وحينما يشعر المتقمصون عاطفياً بفقدانهم للطاقة أو بالضعف نتيجة التوترات حولهم، قد يحتاجوا عاملاً داخلياً من الاعتناء بالذات ليخرج السلام والاتصال والقوة [نتيجة] غوصهم في أنفسهم فيشع حينها ضوئهم الداخلي من مركزهم إلى الخارج ويحول الطاقة حولهم. وسيتمكن المتقمصون عاطفياً المرتاحون تجاه ضعفهم وعواطفهم من تثبيت حدودهم وتبيّن أيّة عواطف تخصهم وأيّها تخصّ الآخرين.

ولقد خبرنا جميعاً الحالة التي يسيطر فيها مذكر جريح متسلط على جوهرنا المؤنث، ولربما تأتي هذه التجربة من أشخاص في حياتك يحملون طاقة المذكر الجريح، سوى أنّ هذا الصوت [نفسه] يحيا في داخلك أيضاً. [لذلك،] ولشفاء جروح شاكرتنا الثانية داخلنا وداخل المجموع يتوجب علينا السماح للمؤنث الممكن بالنهوض [إضافةً] لمعاملته باحترام وإجلال.

تحتاج الطاقة المؤنثة إلى مساحة للتفكير والشعور والتنفس، وتحتاج داخلنا إلى مساحة لولادة وعيٍ جديد من الجمال والبهاء والتواصل، وهذه الخصال هي أكثر ما نحتاجه إذا ما رغبنا بالشفاء. سيقودنا المؤنث في فهم جوهر قدسيتنا [حيث] تتركز قوة المؤنث في جوهرنا وتعزز مرونتنا، وسيشع المؤنث [كذلك] بضوء التعاطف على ظلّنا ويدعو هذه الأنماط داخلنا التي تم تجاهلها نحو الضياء. ستتعافى جراح المجموع في شاكرتنا الثانية نتيجة دعوتنا المؤنث القدسي للسكن داخلنا بشكلٍ فردي والاتصال مع كياننا الأعمق.

وبوصفك متقمص عاطفياً ممكن، حان الوقت لتنمية الجوهر الأنثوي لكينونتك فمن المهم إحضار هذا الاتصال الطاقي إلى تمارينك التأملية وصلواتك فليس علينا الخوف من هذه الطاقة إذ لدى المتقمص عاطفياً الممكن السبيل الكامل إلى المؤنث والمذكر الممكنين ويعتمد عليهما في المساعدة على شفاء الآخرين والعالم.

تمرين التدوين اليومي

تأمل للحظة وفكر حول الأسئلة التالية. دوّن إجاباتك فيما يلي لمساعدة فهم الوعي الممكن انبثاقه من هذا الفصل.

1. هل لعب المذكر والمؤنث الجريحان دوراً في حياتك؟ وما هي الطرق في حال قيامهم بذلك؟

2. هل لعب المذكر والمؤنث الممكنان دوراً في حياتك؟ كيف [حدث هذا] في حال قيامهم بذلك؟

3. صف نفسك في طاقتك المؤنثة.

4. صف نفسك في طاقتك المذكرة.

5. أي جانب يحتاج المزيد من اهتمامك (المذكر الصحي أو المؤنث الصحي)؟

6. يتضمن الجانب الأنثوي من كينونتنا اتصالنا مع الأرض، وموطن مركزنا العاطفي، وأنماط الاتكال المشترك، وآثار الذكورية، والمذكر الجريح، والمؤنث الجريح؛ كيف تربط جميع هذه النقاط؟

التأمل الموجه: موازنة المؤنث والمذكر في جسدك

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

اجلس بشكلٍ مريح وابدأ بالتنفس إلى داخل بطنك. امتلئ بالنور مع كل شهيق، واتصل عميقاً أكثر داخل جسدك وداخل الأرض مع كل زفير. تصوّر أو تحسس سلك الارتباط بالأرض وقد اتصل من ردفيك إلى مركز الأرض.

تنفس هنا.

عندما تشعر بالاستقرار، تناغم مع صوت ناقدك الداخلي أو مع عقل القرد(13)، وقد يتجلى هذا الصوت أيضاً كشعور في جسدك. ما هي صفات صوت ناقدك الداخلي التي تخرج عن المذكر الجريح؟ هل هذا الصوت يحاسبك؟ هل يسبب لك العار؟ هل هو مبني على الخوف؟ بأي صوت يذكرك؟ هل يوجد أحد في عائلتك يتكلم بنبرة معك [شبيهة] بصوت المذكر الجريح عندما كبرت؟ فقط لاحظ صوت المذكر الجريح في عقلك وجسدك.

تنفس.

تناغم الآن مع صوت المؤنث الجريح، ومجدداً، قد يكون صوت أو إحساس يملأ جسدك. [يعتبر] المؤنث أقل جنوناً وأقرب إلى تجربة مدركة من المذكر. هل صوت المؤنث الجريح عاجز؟ هل يشعر بالذنب؟ هل هو ضائع و/أو مضطرب و/أو مرتبك و/أو يشعر بالعار؟ هل هو متعب ومثقل بالعمل؟ هل المؤنث الجريح غاضب لكن سلبي؟ هل هو مبالغ في العناية؟ هل هو [ميّال] للاعتذار؟ هل يمنح أكثر من اللازم؟

توقف للحظة وتنفس هنا داخل كيفية عمل مؤنثك الجريح في جسدك.

اخلق الآن صورة أو وعي عن المذكر الصحيّ فهو قد يكون دفاعي وواضح وصادق وشجاع وأهل للثقة وقوي ومبادر ولعوب ومنتج وميّال إلى العمل أو أي من الصفات الأخرى التي يظهرها مذكرك الصحيّ لك.

اسمح لمذكرك الصحي بمجابهة مذكرك الجريح في ذهنك. اسمح لمذكرك الجريح أن يرى ويستقبل جانب المذكر الصحيّ فيك. راقبهما وهما يتصلان. تخيل أن مذكرك الصحي قوي كفاية ليشعّ بالوجود [بحيث يكبر] بالنتيجة ويضعف المذكر الجريح [بالمقابل] ليستحوذ عليه المذكّر الصحيّ الذي أصبح قوياً(14). حافظ على هذه الصورة حول مذكرك الصحي في عقلك وقلبك.
خذ بعضاً من الأنفاس العميقة هنا.

تخيل الآن مؤنثك الصحي، جزئك المبدع والتلقائي والحسيّ والمتناغم مع مشاعرك والحدسي؛ إنها تمتلك إحساس حاد بالعالم اللامرئي وبالعواطف ودورات الحياة. لا يشعر هذا الجزء منك بالعار وإنما هو إلاهة ملكيّة في معرفتها لنفسها، وهي تحبّ نفسها بحبها لمشاعرها عوضاً عن الاعتذار بسببهم.

تخيلها في ذهنك تقف أمام مؤنثك الجريح مشعّة بالنور ومكتنفة بمركزها حول ضيائها. ستسمح للمؤنث الجريح في داخلك باستقبال العلاج ليصبح قوياً، ولن تجني عليه فهو بالأساس يشعر بكونه ضحية. على العكس، سيرفع مؤنثك الصحي من مؤنثك الجريح ويقوّيه ليقف على قدميه.

تنفس.

تحتفظ الجوانب الصحيّة بتلك الجريحة لدى طاقتك المؤنثة والمذكرة. بناءً عليه، ستنحل [هذه الجوانب الجريحة] أو تتراجع إلى الخلفية. في هذه اللحظة وأثناء تنفسك اسمح لمؤنثك الصحيّ بلقاء نظيره المذكر. سيمسك الاثنان يدي بعضهما ويدعما بعضهما. خذ عدة أنفاس عميقة هنا واسمح لمؤنثك ومذكرك الصحيحين بالتوازن مع بعضهما. ستختفي الجوانب الجريحة.

تنفس هنا.

تخيل رؤية جزئيك هذين يندمجا في جسدك مثل الين واليانغ [في إشارة التاو]. أنت ترى المذكر والمؤنث الصحيحين وتعترف بهما، وهذه هي الخطوة الأولى نحو السماح لهما [بالانضمام] إلى نظامك الفاعل.

تذكر عندما يقوى الضجيج العقلي أو [عندما] يسيطر العجز أن مذكرك ومؤنثك الصحيين باستطاعتهما النهوض في جسدك ومنحك ما تريد.

خذ وقتك بينما تتنفس واسمح لقوة مؤنثك ومذكرك الصحيحين بموازنة بعضهما.

افتح عينك ببطء عندما تكون مستعداً.

---

(13)مصطلح بوذي يشير إلى مجموعة من الحالات وضمنها عدم الاستقرار وعدم الانضباط والارتباك (المترجم).

(14)يقول النص الأصلي أن المذكر الجريح هو الذي يستحوذ على المذكر الصحيّ، لكنّ ذلك غير منطقي ضمن سياق العاج، مما اقتضى التغيير [المترجم].

الفصل الثالث عشر

الشاكرة الثالثة: الوصول إلى طاقة ضفيرتك الشمسية

أرغب افتتاح هذا الفصل بتمرين ارتباط بالأرض لتأصيلك [أيها القارئ] في جسمك الطاقي. ابدأ بالشعور بقدميك على الأرض، واشعر [كذلك] برسو سلك ارتباط بالأرض بقوة في ردفيك وعميقاً في باطن الأرض ليتسع في مركزها على هيئة نظام معقد وعميق من الجذور. خذ نفساً عميقاً لتسحب جوهر الأمان إلى فقراتك العصعصيّة فيما تقول: ’أنا في أمان.‘ اشعر بوجودك في شاكرتك الجذرية [والتي] يدعمها سلك اتصالك القوي. أحضر وعيك إلى عرش شاكرتك الثانية واشعر بنفسك تجلس عليه مضيئاً بجوهرك القدسي الملكي.

يخلق هذ التمرين البسيط والفعال [أيضاً] لتعزيز قاعدة أسفل جسدك الطاقية الاستقرار [للوصول] إلى شاكرا ثالثةٍ متوازنة. وغالباً ما يكون مركز الطاقة هذا غير متزنٍ بالنسبة المتقمصين عاطفياً والذين تضطرب شاكرتهم الثالثة حين صراعها للتعامل مع كل الطاقة المتجهة نحوها.

يطلق على الشاكرة الثالثة في اللغة السنسكريتية مانيبورا تشاكرا، [والتي] تعني ’الجوهرة البراقة‘ أو ’المدينة [المطعّمة] بالجواهر،‘ وغالباً ما يشار إليها كمركز طاقة الضفيرة الشمسية نظراً لموقعها بين السرّة والحجاب الحاجز. تحتوي [الشاكرة الثالثة] على نظام الهضم والأعضاء الداخلية في منطقة البطن وكامل منطقة الأحشاء الحيوية متضمنة الموصلات العصبية التي ترسل الرسائل إلى دماغك.

[تعتبر] هذه الشاكرة مركز قوة الإرادة الشخصية والهوية والأنا، وبما أنها تحكم النظام الهضمي، ترتبط الضفيرة الشمسية مع هضم الطعام وهضم الحياة، [حيث] ندمج تجارب حياتنا التي امتصصناها وتمثلناها مع كياننا لنصبح في النهاية الجوهر المتجسد لتجاربنا. كما نتوسع خارجاً من هذا المركز فنجسّد ذاتنا الحقيقية مشعين بطاقتنا ومقررين كيف سننخرط في هذا العالم.

ويساعدنا مركز القوة هذا على الإبحار في بيئتنا بحيث يمكننا تنظيم وجودنا فيما يتعلق بالعالم حولنا، كما ينخرط في اختلاطنا الاجتماعي ويساعدنا في إيجاد مكاننا ضمن عائلتنا ومحيطنا

ومجتمعنا. وبهذه الطريقة، نتمكن من الاتصال مع الأشخاص المشابهين لنا فكرياً والاستقرار في مكان حيث نشعر بالانتماء، لكن ستشكل منطقة الضفيرة الشمسية هوية مزيفة متعلقة بالنجاة حينما تفقد الشاكرة الثالثة الاستقرار ويفقد نظام جذورنا الأمان.

إنّ أول روابط اتصالنا كمواليد جدد هو الحبل السريّ فنستقبل من خلاله الدعم المادي والطاقي والعاطفي [المتمثلة] بالغذاء والارتباط والعناية والحب وقوة الحياة من أمهاتنا، وهذا ما يساعدنا على تنظيم أجسادنا ويخلق محتوىً آمن لنا للترعرع فيه. وحينما ينقطع الحبل السرّيّ، يعيد جسدنا توجيه نظامنا ونعتمد على نوع جديد من الدعم القادم من خارجنا كالطعام الذي نتناوله عبر أفواهنا على سبيل المثال. [يلعب] سلك اتصالنا بالأرض بشكلٍ أولي دور الحبل السري الذي يربطنا بالمنبع ويبقينا مرتبطين بالأرض فحتى بعد انقطاع الحبل السري الماديّ يبقى الارتباط الطاقي مع الأم سليماً من خلال الاحتضان والرعاية أو الإطعام والتواصل البصري والصوت وطاقة الحب. لذا، ما نزال مرتبطين داخل أمهاتنا على المستوى الطاقي ومع آبائنا أيضاً [فهم] مقدمو الرعاية الآخرون الذين يمنحوننا الأرضية [لنرتكز عليها].

وخلال نمونا، نختبر طقوس الانتقال التي تساعدنا في تطوير إحساس أكبر بنفسنا وبمكاننا في هذا العالم فنحن نتعلم الكلام، على سبيل المثال، لنذهب في النهاية إلى الروضة، وننتقل من صفٍ إلى ما يليه، ونتعلم قيادة السيارة، ونحصل على عمل، وننتقل إلى الدراسات العليا، ونتزوج وننجب أطفالاً. تساعدنا مراحل التطور هذه في تأسيس مراحل متزايدة من الاستقلال والمسؤولية الشخصية إذ تعزز وتطور طقوس الانتقال شعورنا بنفسنا كما تعزز أيضاً مقدرتنا على الارتباط بالأرض.

لكن إذا انكمشت شاكرا الجذور أثناء الطفولة نتيجة الخوف وانعدام الأمان، يعاني [حينها] سلك الاتصال بالأرض من ضعف النمو أو يصبح منفصماً حتى، وهذا ينقل الشاكرة الثانية، كما أسلفنا سابقاً، إلى حالة من فرط التيقظ ويخلق انعداماً في الاستقرار في مركزك العاطفي، فتسعى الشاكرة الثالثة أيضاً إلى التعويض.

تحاول الشاكرة الثالثة، في حالة الخوف أو الخطر، أن تتصل عبر الارتباط بالناس والأشخاص أو الأشياء المادية التي يمكنها خلق إحساسٍ بالارتباط بالأرض. فكر في الأمر كما لو أنك في سقوط

حر متشبثاً بأي شيء قد يساعدك في إبطاء سقوطك. هذا ويمكنك تشكيل روابط مع شاكرات الأشخاص الأخرين حينما لا يوجد طاقة حياة كافية في شاكراتك الخاصة [وحين تعاني] شاكراتك من ضعف النمو، وباستطاعة بقية الناس أيضاً أن يشكلوا روابط معك باستخدام الطريقة نفسها. [هذا وتعتبر] محاولة الارتباط بالأرض عن طريق الآخرين جهداً لاشعوري [تقوم به] طاقة جسدك لخلق إحساس بالأمان وبالهوية وبالاستقرار، غير أن ذلك يؤدي للأسف إلى تأثير معاكس فيقود في النهاية إلى إحساس أكبر من اللا-ارتباط وانعدام الأمن.

وحين التآلف مع الناس نقوم أيضاً بمزج الطاقات [بحيث] يمكن أن نختبر،
على المستوى الطاقي، شعوراً بالأمان نتيجة الارتباط بهذه الطريقة وتشكيل روابط مع الآخرين، لكن نشعر بالتهديد حينما تضطرب ارتباطاتنا الخارجية فيسوء انتظامنا مرسلاً إشارات إلى الدماغ بشعورنا بالخطر ومطلقاً استجابة الكر أو الفر أو التجمد في جهازنا العصبي.

إن الطريقة التي يحاول من خلالها الجسد الطاقي الاعتناء بنفسه هي رائعة حقاً إذ تنفتح الضفيرة الشمسية على مصراعيها كاستجابة لتقلص شاكرا الجذور في محاولة للارتباط الذي نحتاجه للبقاء. لكن، تطغى الطاقة المستقبلة على الشاكرة الثالثة بسبب ذلك وتخرجها عن توازنها مع الزخم القادم الساعي للاتصال بالأرض عن طريق الآخرين.

هذا ويغلق الاضطراب الناتج عن فرط توسع مقدمة الشاكرة الثالثة مؤخرة ضفيرتك الشمسية فيفصلك هذا الإغلاق عن تيار البهاء المتدفق أسفل جسدك الطاقي. [وتعدُّ] هذه الطاقة جوهرية لصحة وجودك كاملاً وتربطك إلى ذاتك الحقيقية فحينما ينفتح مؤخر الشاكرة الثالثة مستقبلاً طاقة الحياة من القدسي ستكون قادراً على توظيف طاقة ونيران إرادتك الشخصية، [ألا وهي]: ثقتك.

يكمن استقبالنا للتشجيع من القدسي في الجانب الخلفي من الشاكرة الثالثة، وهي موطن شعورنا بيد القدسي على ظهرنا لدفعنا قدماً في حياتنا ولإعطائنا النيران لتجسيد ذاتنا الحقيقية. وعلى العموم، حينما نسمح لجسدنا الخلفي بتلقي الدعم من القدسي وتلقي النور عبر انهمار من البهاء، يسعنا القول إن روحنا قد وجدت منبعها. يمكننا [أيضاً] نقل وعينا من مؤخر الضفيرة الشمسية إلى المركز لإيقاد اللهيب في البطن، وذلك اللهيب هو نار إرادتنا وتحولنا وقدرتنا على تجسيد ذاتنا الحقيقية في العالم. [كما وتعتبر الضفيرة الشمسية] مركزنا أيضاً فالـ أنا هو أحد جوانب هذه الشاكرة ويؤثر

عليه إمكانية امتلاكنا لاتصال مع جسدنا الخلفي عبر ثقتنا أو فيما إذا ناورنا عبر الحياة ببطء بواسطة مقدم أجسادنا.

بإمكان كلمة الأنا أن تحمل معنى سلبي، فالأنا غير المتوازن هو مشكلة، لكننا نحتاج إلى الأنا خاصتنا لتقديم مواهبنا في هذا العالم، فعندما تتصل في مركز طاقة ضفيرتك الشمسية وتتناغم مع القدسي، ستستطيع تجسيد ذاتك الحقيقية والمحافظة على أنا صحي. فكر بأناك [على أنها] مستوعب شخصيتك ومواهبك، فكر بها على أنها المكان الذي تبحر منه عبر العالم. كما ويمكنك الوصول إلى قوة قدسيتك من خلال أناك الصحيّ لتلقي الضوء على غابة روحك وتشعل إحساساً عميقاً بالمعرفة في باطنك. هذا ويشرق المتقمصون عاطفياً ويزدهرون بامتلاك أنا صحي مدعوم بارتباط وثيق مع ذاتهم القدسية.

ويمكن للخوف والشك أن يوقفا التدفق الصحيّ للطاقة عبر الشاكرة الثالثة، وتثير الأفكار السلبية أو الطاقة غير الصحية التي تمّ امتصاصها عبر مقدم ضفيرتنا الشمسية [هذان الشعوران] فيخلق [بذلك] هذا النوع من الطاقة حاجزاً يمنعنا من تجسيد طاقتنا [ويمنع] إمكانية رؤيتها، كما يشوه أمثال هذا الإغلاق المنظار الذي تستخدمه لفهم العالم حولك وشق طريقك خلاله؛ ويطلق على [عامل] التصفية هذا الأنا الجريح.

ورغم كون الأنا الجريح جانباً من هويتنا أو من ذاتنا، فهو ينبع من المعتقدات [التي تقمصناها] باكراً أثناء الطفولة ومن الجراح ومن الطاقة غير المعالجة المحتجبة في الشاكرة الأولى. ويؤثر [الأنا الجريح] على جهازنا العصبي ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتجارب في طفولتك وفي عائلتك الحقيقية فإذا ترعرعت منغمساً في إيمانك بضعف كفائتك سيحمل الأنا الجريح هذه الطاقة [بحيث] يمكنه تنشيط ذكرياتٍ موجودة في جسدك [حول] ضعفك ومحدودية قدرتك على التجسد في هذا العالم. كما ينبع معظم ما نتماهى معه في أنفسنا ونعايشه في الحياة من [الأمور التي] نتقمصها ونخبّئها في شاكرتنا الجذرية. هذا وباستطاعة الشاكرة الثالثة على الـأخص تجسيد تجربة شاكرتنا الجذرية لأن الشاكرة الثالثة هي مركز قوة هويتنا فأنت تحتفظ بطاقة الأنا الجريح هذه دونما وعي في مقدمة ضفيرتك الشمسية حيث تُضعف من إحساسك بنفسك وبطاقتك الشخصية وبأناك الصحيّ.

يوجد لدى المتقمصين عاطفياً ثلاث حاجات لا بد من إشباعها حتى يتمكنوا من العيش بأقصى إمكانياتهم، [وهذه الحاجات] هي: دمج الدعم والثقة في مؤخر جسدك، والاتصال مع العالم عبر مقدم جسدك، والاتصال في قناة المتقمصين عاطفياً الوسطى.

ومن الضروري للمتقمص عاطفياً المحافظة على التوازن بين مقدم ومؤخر ووسط شاكرتهم الثالثة، فحين تتأمل حول استحضار البهاء إلى مؤخر جسدك، أنت تدمج القدسي داخل هذه المنطقة، ويعزز الشعور بالقدسي في مؤخر شاكرتك الثالثة الإحساس بنفسك وبتمكنك شخصياً فهو يساعدك على امتلاك الحدود وترسيخها. وحين احتقان طاقتك أو حين غمرك بالطاقة المستقبلة، يمكن أن تخرج نفسك الجوهرية خارج ضفيرتك الشمسية مما يفصلك عن مصدر طاقتك وشغفك ووضوحك وتوجهك، وقد يقود هذا إلى التسويف لعدم علمك بما هو ضروري أو من أين تبدأ، [وبعبارة أخرى] عدم القدرة على اتخاذ القرارات. ويتسلل الخوف إلى المنطقة التي أخليتها فتعتمد على المعتقدات المغلوطة والقصص القديمة لملء هذه الفراغ، فليس تراكم الطاقة غير المهضومة في مركز الطاقة المرتبط بجهازك الهضمي أمراً اعتباطياً، إذ قد لا نهضم أو نتمثل الطعام جيداً حينما تخمد النار الداخلية، ومن الممكن [أن نشعر أننا] متورطون وعاطفيون بشكلٍ مبالغ به وغير قادرين
على إنجاز الأمور.

نستخدم تعبيراً للتكلم عن الشهوة والشغف [وهو] ’النارُ في البطن‘ فإذا خمدت نيرانك قد تتركك مع شعورٍ بالبلادة والخمول كما تُبطء عملية الهضم أيضاً، والعكس صحيح أيضاً. إذا اتقدت نيرانك، من الممكن أن تشعر بفرط النشاط أو تجد نفسك تفرط في العمل أو التقديم أو الجهد، [لذلك] قد تحاول السيطرة على المواقف وإدارتها بالارتباط مع الآخرين أو تعنيفهم لتشتيت نفسك عما يحدث داخلك. هذه هي الإشارات [التي تدلّ] أن ضفيرتك الشمسية غير منتظمة، [لكن] ما يساعدك على استقرار النيران هو بناء إدراكك أن نعمة الله هي النور الذي يغذي مؤخر الشاكرة الثالثة.

تمرين التدوين اليومي

بعد قراءة هذا الفصل، خذ بعض الوقت للإجابة عن الأسئلة التالية في مدونتك:

1. ما هو الوعي الجديد الذي تمتلكه حول شاكرتك الثالثة؟

2. كيف تواجه أناك الجريح؟

3. كيف تواجه صوت روحك؟

التأمل الموجه: قطع الحبل بلطف

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

من مجلسك المريح، خذ بعض الأنفاس العميقة إلى داخل ضفيرتك الشمسية، [إلى داخل] شاكرتك الثالثة، والمتوضعة بين سرتك والحجاب الحاجز.

هذا هو مركز طاقتك [المتعلق] بالطاقة الشخصية والثقة بالنفس والقيام بالأفعال والتمكين وتجسيد ذاتك الحقيقية في العالم.

استجلب وعيك إلى مؤخر ضفيرتك الشمسية. ضع يدك على ذلك القسم من ظهرك والذي يربطك إلى مؤخر ضفيرتك الشمسية. خذ بعض الأنفاس العميقة هنا.

ندعوك إلى تحرير المخاوف في هذه المنطقة حول كيفية النجاة في ثقافة أو مجتمع من المحتمل أنك متشبث به/ـها، وذاك قد يشمل بعض التركيبات أو التوقعات المبنية على الخوف. خذ بعض الأنفاس العميقة في هذه المنطقة من جسدك واسمح لزفيرك بإطلاق الطاقة نحو أسفل عمودك الفقري باتجاه فقراتك العصعصيّة وعبر سلك اتصالك بالأرض.

تنفس.

لقد حالت هذه الطاقة التي تطلقها دون ثقتك أن روحك قد أتت إلى هنا عمداً وأنك تمتلك حقاً الإرادة الشخصية والرسالة. خذ المزيد من الأنفاس العميقة إلى داخل هذه المنطقة من جسدك. أطلق أي طاقة محتجزة، وازفرها أسفل سلك ارتباطك ونحو الأرض.

تنفس.

انظر بعدها إلى شلال النور، نور النعمة ينهمر إلى أسفل عمودك الفقري وجسدك الأسفل. اسمح لهذا النور بالتدفق في مؤخر ضفيرتك الشمسية. خذ بعض الأنفاس العميقة واستقبل هذا النور كتشجيع من القدسي.

تنفس هذا الجوهر من الضياء إلى داخل مركز شاكرتك الثالثة.

تحسس قوة هذه الكلمات: 'نعم، أنا أستطيع. نعم، سأفعل. نعم، أنا أملك إحساساً بنفسي. نعم، أنا أشعر بجسدي.'

اسمح لشمس ذهبية أن تبزغ من جوهرك. هذا هو إشعاعك الداخلي ونارك الداخلية. تحتاج إلى هذه النيران لتهضم الطعام والحياة، وهي لا تفرط في إشعال جسدك بل على العكس تمنحك إحساساً بنورك الداخلي ومعرفتك.

دع تلك الجذوة من المعرفة الداخلية تثبت حدودك، فلن يتغلب عليك العالم في مقدم ضفيرتك الشمسية. خذ أنفاساً عميقة بينما تسمح لوجود حيويتك وإرادتك الشخصية بالتعزز.

تنفس.

الآن ومن الإحساس بمركزك، انفث الطاقة التي احتويتها داخل ضفيرتك الشمسية خارج أناك الجريح ومن ماضيك أو من العالم المحيط بك. دع تلك الطاقة تنزل نحو الأرض. دع ملائكتك يتخلصون منها. دع الأرض تحللها. [خذ] أنفاساً عميقة. ازفر. انفث. حرر.

دعنا الآن ننتقل إلى تنقية عامة جداً للوتر الرابط. تخيل كل الأشخاص
الذين ارتبطت بهم بشكل لا واعٍ في وقتٍ ما في حياتك حينما احتجت أن تشعر بالأمان، واتلو: 'أنا
أسف فيمل لو أعطيتك قوتي وطاقتي الشخصية. سأغير الدينامية. سأسحب طاقتي. ستكون بخير.
سأكون بخير."

خذ نفساً واسحب طاقتك إلى شاكرتك الثالثة. أنت تسحب الإشارات الطاقية التي منحتها قبلاً والتي
مثّلت كيفية رغبتك بالانتماء إلى العالم. وبينما تقوم بسحب هذه الطاقة أرسلها إلى الأرض عبر
سلك اتصالك بالأرض. تنفس واشعر بارتباطك القوي وبشعورك بنفسك.

في الخطوة التالية، حرر من شاكرتك الثالثة أي أحد ارتبط بك عن طريق الوتر قبل سنوات حين
كانت طاقتك مباحة. قل ببساطة: 'أنا لست متوافر للارتباط بداخلكم عبر الوتر بعد الآن. أنا أعيد
طاقتك إليكم. يمكنكم ربطها بسلك اتصالك بالأرض والشعور بالأمن في أنفسكم.' تصوّر طاقتهم
تعود إليهم ويخلو الجو بينك وبينهم.

أثناء قيامك بهذا التمرين، يمكنك تصوّر قدر ما تشاء من الأشخاص [الذين] ترغب في تغيير
الدينامية الطاقية معهم.

خذ وقتك وتنفس عبر التحرير.

تحمل مسؤولية أي حاجة غير مشبعة والتي قمت بإسقاطها على شخص آخر. أعد إليهم حاجاتهم
غير المشبعة أو إسقاطات عواطفهم وطاقتهم. هل يحتاج طفلك الداخلي إلى شيء ما من هذ
الشخص لا يمكنهم تحقيقه؟ أخبر طفلك الداخلي أنك ستتشبع تلك الرغبات.

عندما تتحمل مسؤولية دورك وتحرر طاقة الأشخاص الآخرين التي تحتفظ بها لا شعورياً، ما يبقى
هو مجرد قشرة سلك الارتباط بالأرض؛ لم يعد لها أيّ تأثير.

الآن، يمكنك قص الحبل [الواصل] إلى هذه الدينامية. تذكر جيداً أن هذا لا يفصل الأشخاص من
حياتك إذا ما توجب وجودهم فيها. لا يبتر هذا العلاقة إذا ما كان هناك المزيد فيها. يخلي هذا

ديناميةعطائك لطاقتك [إضافة] لإعطائك طاقة الآخرين مساحة على المستوى اللا-واعي.

إذا ما كنت مستعداً، يمكنك قطع الحبل باستخدام طرف يدك كما لو أنه نصل. اسمح لنهاية الحبل أن تذهب ضمن سلك اتصالك بالأرض. اسمح لهم بالحصول على نورهم كما تسمح لنفسك بالحصول على النور. (إذا لم ينقطع الحبل فهناك المزيد لمعالجته. انتظر حتى تعرف المزيد حول المسؤولية بينك وبين الشخص الآخر).

اشعر بقوتك. اشعر بالشمس تشع في مركز بطنك. إنها ليست كبيرة جدا ولا صغيرة جداً. هذا هو الحجم الملائم لجسدك.

تنفس.

يوجد في هذا البريق حمايتك الباطنية. يضيء هذا البريق جسدك ويملئك تماماً بشعورٍ تامٍ بوجودك.

يمكنك الإتمام بغسل جسدك بالنور والسماح بعمود نورك أن يكون قوياً ومشعّاً.

أنت وجود مجسّد لإرادتك ولذاتك ولوجودك. لديك الإمكانية لتجسيد ذاتك الحقيقية في العالم.

حينما تستعد، افتح عينيك ببطء.

الفصل الرابع عشر

طهّر طاقتك وأصلح حدودك الطاقية

لقد عملنا حتى هذه اللحظة على الطبقات الأعمق من الطاقة التي تساعدك أيها المتقمص عاطفياً على تحمل المسؤولية الشخصية تجاه التركيبات اللاواعية التي تساهم في امتصاصك للطاقة حولك. يمنحك فهم نظام طاقتك الداخلية والأنماط التي شكلتها من الجراح قالباً للشفاء الذاتي والتحول.

وباعتبارك كائناً حساساً تقمصياً، تنخرط دوماً مع الطاقة في الخارج [أي] في العالم حولك ولا سيما في الوعي الجمعي، لذا تكون الطاقة التي تحتاجها للتطهر على السطح في بعض الأحيان. ويمكن للقدرة على تطهير هذه الطاقة أن يساعدك على البقاء متوازناً وفي المركز، فإدارة الطاقة السطحية هو خطوة مهمة في عملية شفاء المتقمص عاطفياً. عندما تسترجع سلامة مركزك، ستنخفض قدرتك على إدارة السطح لتشفي [عوضاً عن ذلك] الطبقات الأعمق أو لتصلح الحواجز الطاقية بشكلٍ كامل.

وفيما أن الهدف الأكثر أهمية هو تطوير أساساً راسخاً في قناتك المركزية لمساعدتك في تثبيت حدود التقمص العاطفي، سأقوم بتعليمك بعض الأدوات والتقنيات التي يمكنك استخدامها لتطهير الطاقة الخارجية والبدء بإصلاح هذه الحدود.

[تعتبر] تقنيات التطهير التي توصف أدناه فعّالة من أجل الصيانة، لكنها لا تحوّل دوماً الأنماط الأشد اختفاء في الجسد، إذ تخلي هذه التقنيات الطاقة في الطبقات السطحيّة من النظام الطاقيّ بحيث يشعر جسدك بالأمان كفاية لدرجة الذهاب عميقاً أكثر. وقد تكفي حينما فقط تحتاج إلى منهجٍ بسيط أو حينما يعوزك الوقت والمساحة للقيام بمعالجة أعمق في شاكراتك السفلية، إذ قد تكون مفيدة جداً حين استخدامها كتدريبات مكمّلة أثناء عملك على الطبقات السفلى من كيانك.

إخلاء الطاقة

على الرغم من وجود طرق عديدة لإخلاء الطاقة من جسدك، سأقوم بالحديث هنا عن إخلاء الطاقة تحديداً بهدف إصلاح الحدود الطاقية.

على الأطراف الخارجية من جسدك الطاقي يوجد حقل الهالة خاصتك، وهالتك هي الطبقة الخارجية الحامية، لكنها تحمل كذلك معلومات ترتبط بجوهر روحك وطاقتك الداخلية، وترتبط الطاقة [القادمة] من المجموع
أو من بقية الناس مع هالتك قبل وصولها إلى جسدك المادي، ولهذا السبب [يعتبر] من المهم جداً إخلاء هالتك إذا ما أردت المحافظة على الحيوية والحماية الصحيّة.

التصوّر هو أحد الطرق [التي] يمكنك تطهير هالتك من خلالها، وأحد الأمثلة [على ذلك] هو: رؤية هالتك مغمورة بالنور الساطع وطلب تحييد أي طاقة سلبية أو [طلب] إعادتها إلى مصدرها.
[ويأتي] تصور آخر [على شكل] إحاطتك لهالتك بنورٍ مشعٍ والطلب منه بتطهير الطاقة غير المرغوب فيها. [كما تعتبر] طقوس الاستحمام من أمثال حمام الملح أو السباحة في المحيط مطهّرة جداً للحقل الطاقي تماماً مثل مسح يديك عبر حقلك الطاقي أثناء التنفس، ويعتبر التعرّق أيضاً مطهراً للهالة.

حين تطهيرك للهالة أو أي قسم من جسدك الطاقي، تأكد من إعادة طاقة الآخرين إليهم مرفقة بالبركات، إذ ليست غايتهم على الدوام أن يتوانوا في حقلك [الطاقي] وليست غايتك أن تتلكأ في حقل شخصٍ آخر، لكن ذلك يحدث على الدوام، فنحن مخلوقات اجتماعية، ونحتاج حقاً إلى التواصل.

أحياناً قد تحتاج فقط إلى إعادة طاقة أحدهم إليهم بحيث يمكنك التفكير بوضوح فتكون نفسك وتعيد معايرة طاقتك الخاصة، إذ يمكنك وضع غاية (من خلال تشكيل بيانٍ وتوكيدٍ عقليين)، عند إعادة طاقة أحد الأشخاص، [وهي] رغبتك في إعادة طاقة الجميع إليهم [مرفقة] بالبركات: 'شكراً لكم. أنا أحرركم. هأنا أعيد هديتكم [المتمثلة] بط\اقتكم إليكم.'

إذا جاءت التصورات بسهولة إليك، يمكنك تصور لون طاقة أي شخص لبثت في هالتك وإعادتها إليهم مع البركات، وقد يكون من المفيد أيضاً رؤية طاقة المرء في فقاعة من النور وإخراجها من

جسدك. في حال كون طاقة أحد الأشخاص توسعية ولم تشعر بصواب إعادتها مرفقة بالبركات، ثق بحدسك حول كيفية إزالتها من جسدك الطاقي.

علاوة على ذلك، إذا سرّبت طاقتك إلى الآخرين بشكل لا واعٍ، بإمكانك إغلاق عينيك ووضع غاية أو تصور حول عودة طاقتك إلى جسدك من عند أي شخص [حيث] تركتها أنت معه. وحين استعادتك طاقتك، ارتبط بشكل أعمق في شاكراتك السفلى وفي إحساسك بالنفس.

[ويوجد] طريقة أخرى بسيطة لتطهير طاقتك وهي إرسال الطاقة الغير مرغوب بها عبر سلك ارتباطك إلى مركز الأرض لتتحلل وتتطهر [مما] يعطي الجسد إحساس بالتحرر والتجدد ويحوّل الطاقة إلى طاقة حياة إيجابية.

إصلاح حدودك الطاقية

شرحت سابقاً في [هذا] الكتاب أنّ الطريق من شاكراتك السفلى عبر سلك اتصالك وإلى مركز الأرض هو طريق الثقة وأساس إحساسك بالنفس. ويجب [عليك] إشراك هذا الطريق حتى يعيد جسمك بناء الحدود الطاقية، لذا توقف للحظة الآن كي تشعر بحماية سلك ارتباطك لمنطقة حوضك وامتداده عميقاً داخل الأرض. والآن، ارفع سلك اتصالك قليلاً لاحتواء فقراتك العصعصية. اشعر بالأمن والدعم والحماية من خصرك نحو الأسفل. خذ بعض الأنفاس واشعر بوجودك في شاكراتك الثلاثة السفلى فإصلاح الحدود الطاقية يبدأ هنا بالشعور بارتباطك بنفسك. وباعتبارك متقمص عاطفياً، ستدرب جسدك على تكرار هذا الارتباط المرة إثر المرة.

كما ويوصلك هذا الطريق إلى الإحساس العارف في الجسد والذي يخولك بشعور حدسك من خلال الأعراض أو الاستجابات التي يقدمها إليك جسدك [على هيئة] إشارات.

ولقد شرحت أهمية وعيك لهالتك والمحافظة عليها خالية بحيث تؤدي مهمة الحدّ حول جسدك. [لذا،] وحالما يأخذ هذا الإحساس حيزه، يظهر جانبٌ آخر من الحدود ليلعب دوره إذ سيمنحك جسدك الأعراض الجسدية وردود الفعل والاستجابات الحدسية والإشارات التي تسمح لك بالشعور بحدسك. [بعبارة أخرى،] أصغ إلى جسدك فهو يسعى إلى إخبارك بشيءٍ ما، ويشير البعض إلى

هذا الشعور «بالغريزة الباطنية» فحين نتجاوز حدسنا نحن نتجاوز الحدود أو حدود طفلنا الداخلي. لذلك، إنه لمن المهم حين إصلاح حدودك الطاقية الانتباه إلى حدسك حينما يعبر عن نفسه من خلال المؤشرات التي يقدمها جسدك الطاقي.

إذا شعرت فجأة بالإرهاق أو التوتر أو الانهيار أو لاحظت بداية صداع، تشاور مع جسدك وقلبك وشعورك الداخلي بما تحتاجه، وقد لا يكون الأمر واضحاً على الدوام لا سيما في حال وجود السموم الطاقية والمادية التي تحتاج تصريفها. هذا وباستطاعة الشعور الداخلي الحالي أن يكون حسياً حركياً للغاية باستخدام إشارات الجسد القوية بغية إثارة انتباهك.

وحالما تتصل بجسدك المادي وتتصادق مع إحساسك العارف، ستتضح الطرق اللاواعية التي تجاوزت بها حدودك الداخلية من أجل الآخرين. وحينما تصلح حدودك الطاقية، اختر بوعيٍ ألا تتخلى عن نفسك في ديناميات مع الآخرين أو مع العالم، وإنما شاور نفسك وتحسس ارتباطك بالأرض قبل أن تمنح المزيد من نفسك إلى أي شخصٍ آخر. قد تجد أن الجسد يستجيب ببهجة وتشوق، وقد تشعرك مجرد الرغبة بالتواجد مع هذا الشخص أو الذهاب في هذا الاتجاه بالتزعزع في أحيان أخرى. ومن المهم في هذه اللحظات
استعادة طاقتك وتأكيد ارتباطك في مركزك الطاقي.

عندما تكون برفقة شخصٍ آخر وتشعر بإمكانية اندماج طاقتك معه/ـها، استخدم طاقتك من خلال تصورها كفقاعة من النور حولك لتحميك، كما يمكنك اعتزام درع من النور يتواجد أمام بطنك الأسفل لحماية مراكز القوة الحساسة هناك. وحينما تشعر بخسارتك لحدودك أمام جسدك الطاقي، استخدم المزيد من الصلوات والمزيد من البهاء المتدفق عبر مؤخر جسدك. أحياناً، وحينما أشعر بالحاجة إلى الدعم الطاقي، سأسأل ملاكاً للحضور إلى ظهري واحتضاني هناك [بحيث يغمرني] بالحماية وبالتواصل مع طبيعتي القدسية.

أحتاج بعد ذلك التركيز على الحدود الصوتية فالتواصل هو مهارة مهمة، كما يمكن لتعلم كيفية الموافقة، [أن تقول نعم]، وكيفية الرفض أو كيفية التواصل رغم الإشارات المختلطة في جسدك أن تحتاج للتدريب، إذ بإمكان التواصل الواضح والمبني على التعاطف أن يبني أو يهدم العلاقة.

هذا ويستحق التدرب على مهارات التواصل [بغية] تحسين ديناميات العلاقات ما يبذل من الجهد والتعب، ويمكن للحواجز الصوتية، من منظور طاقة الشفاء، أن تساعد في توضيح أمور [عدة] لامرءٍ حساس تربى على التواصل الغير لفظي والحدود الطاقية العشوائية. وباعتبارك متقمص عاطفياً بالغاً إذا تربيت في هكذا بيئة وفي وسط مثل هذا الاضطراب، يصبح من المهم لك وبشكل مضاعف أن تفهم امتلاكك القوة لتهدئة الأجواء عند [شعورك] بالاضطراب، مما يعني قولك الحقيقة حتى فيما لو جرحت أحداً ما. [هذ ويوجد] هناك طرق لقول لا دونما جعل الآخرين يشعرون بالإهمال ودونما إهمال النفس في الوقت عينه، [إذ تعتبر] تهدئة الجو لنفسك عبر التواصل وإزالة الديناميات المختلة وظيفياً [وسائل] تفريغية للغاية بالنسبة لشاكرة الحنجرة خاصتك ولرفاهك العام.

عبر السنوات، أطلعني الناس أنهم لا زالوا يختبرون بعض الانتكاسات [المتمثلة] ببعض الطاقة غير المرغوب بها على الرغم من نيّتهم بالمحافظة على الحدود. [لذلك] إذا ما شعرت بكونك محطم أو تحت هجوم طاقي، بشكل لفظي أو غير لفظي، لديك حينها كامل الحق في المقاومة للدفاع عن حدودك، فعلى الرغم من احتمالية انخراط منظومتك باستجابة الكر أو الفر أو التجمد، ستعكس المقاومة التأثير. [بناء عليه] إذا جاءتك الطاقة من الأمام بإمكانك استخدام يديك أو إرادتك لدفع الطاقة بعيداً أو بإمكانك تصوّر حدودك على شكل فقاعة حولك فوقك وتحتك وأمامك وخلفك [وبذلك] يمكنك ملء أي من المناطق الرقيقة أو الثغرات أو الأثلام في حقلك الهالي في طاقتك الشخصية.

حتى تصلح الهالة بعد هجوم طاقي أو مادي، من المهم أولاً أن ترتبط مع الأرض لتستخدم بعدها خيالك أو حاستك التصورية في رتق أي تمزقات أو انبعاجات أو ثقوب أو تأثيرات أخرى باستخدام أي أداة قد تصادفك. على سبيل المثال، إذا ما شعرت بإحساس بالتمزق، تخيّل تخييطه باستخدام خيط ذهبي، وإذا شعرت بطاقة تثلم حقلك الطاقي، ادفع الأثلام والطاقة التي سببتها نحو الخارج. املأ نفسك بالنور قدر ما تحتاج حتى تصمد قناتك المركزية وتشعّ خارجاً، إذ يمكن لدفع الطاقة خارجاً باستخدام إرادتك أن يخلي جسدك من طاقة غير مرغوب بها، كما وباستطاعتها إعادة تأكيد طاقتك الشخصية الارتباطية حينما تخرجك طاقة أحدهم من مركزك، [إضافة] إلى إصلاح حدودك الطاقية من الداخل ونحو الخارج.

نحن بشر، وليس باستطاعتنا التحكم بحياتنا أو بالمجهول، وليس مطلوب منك كمتقمص عاطفياً أن تكتشف كل أداة باستطاعتها حمايتك من الحياة نفسها. في الواقع، سيجعلنا حدسنا نخوض في اللهيب إذا ما وُجد شيء لنتعلمه من خلال هذه التجربة، أو سوف يقودنا حول النار فيما لو وُجد شيء يمكننا تعلمه من خلال هذه الطريقة فنحن نؤسس الموارد عبر طريقتين اثنتين: باستحصال الأدوات للقيام بالعمل الأعمق وبتعلم كيفية قيادة عملية الإصلاح.

وقد يتضمن تأسيس الموارد تعلم كيفية إصلاح جسد الطاقي وفق الطريقة التي وصفناها أو قد يعني ذلك التصالح مع أجزاء من ماضيك عن طريق المسامحة أو الاعتذار أو عن طريق تطوير التعاطف مع الذات. ويعتبر التواصل الفعال القائم على التعاطف [الاعتطاف] أداة قوية لإصلاح محادثات أو علاقات كاملة لم تنته على ما يرام [حيث] لا يمكننا على الدوام منع التجارب من الحدوث أو الاستجابة بالسرعة الكافية في اللحظة نفسها، لكن باستطاعتنا الشفاء والعودة إلى الإحساس بالأمان حينما نستغرق الوقت لإصلاح أو تصحيح ما حدث في الماضي.

إعادة بناء تواصلك مع مركزك

يأتي التواصل مع مركزك عبر إحساس ضمني بالقيمة، [حيث] تقبع في مقدرتك على الشعور بالمواهب الداخلية التي تحملها باعتبارك روحاً والتي تظهرها في هذا العالم عبر أناك الصحيّ. إذا ما تلقيت الضربات المتتالية في أناك، سيضعف إحساسك بالقيمة وستخسر إرادتك لإظهار مواهبك.

لا نستطيع في غالب الأحيان أن نجبر أنفسنا على الإيمان بقيمتنا [الشخصية]، وتكمن الخطوة الأولى [لذلك] في كشف وشفاء الجروح العميقة التي تسبب نقصاً في الأهمية، ويمكنك بعد ذلك الانسجام مع مواردك
الداخلية كمنطقة الشاكرة الثالثة من جسدك. ويجلب اندماج النعمة الإلهية عبر مؤخر الشاكرة الثالثة من جسدك القوة والثقة مباشرة إلى جوهر وجودك.

وعندما نشع من مركز معرفتنا بمركزنا وإحساسنا بقيمتنا، نرسل [حينها] إشارة إلى الكون بإحساسنا بقيمة هذا الجسد وهذه الحياة. وعلى سبيل المثال، إذا ما دخلت إلى غرفة فيها طاقة سلبية أو مظلمة، يمكنك إشعاع طاقتك وحبك [مما] يغير الطاقة في الحيّز عوضاً عن جعله يستهلكك، وهذه هي طاقة وجودك في شاكرتك الثالثة.

وبينما أتمكن من شرح ذلك لك على المستوى العقلي، سيتطلب فهمك لها على مستوى عميق كفاية لتغيير الطاقة، سيتطلب رحلة نحو اللاوعي، ويمكننا القيام بذلك عبر دليل الشفاء واستخدام التصور والتواصل مع جسدك الطاقي. هذا وقد تحدثنا عن كيفية العمل مع الطاقة على الهامش، وسندعم الآن نظامك بمطهر على مستوى أعمق.

تكمن الغاية من دليل التأمل العميق الذي أقدمه فيما يلي في دعمك في دمج الجوانب المختلفة التي قمنا باكتشافها، ويهدف هذا التمرين الموجّه والمطوّل إلى مساعدتك في الارتباط إلى نورك الداخلي والسماح لذلك النور بمساعدتك في إصلاح حدودك الطاقية والشعور بطاقتك الشخصية.

تمرين التدوين اليومي

بعد قراءتك لهذا الفصل وتعلم بعض تقنيات إخلاء الطاقة، استغرق لحظة وأجب عن الأسئلة التالية:

1. ما هي تقنيات إخلاء الطاقة التي استخدمتها من هذا الفصل؟

2. ما هي تقنيات إخلاء الطاقة التي تجدها الأكثر فائدة؟

3. كيف شعرت بعد تطهير هالتك؟

4. ماذا شعرت عندما أعدت طاقة الآخرين إليهم؟

5. كيف اختبرت إخلاء الطاقة عبر سلك اتصالك بالأرض؟

6. هل تحتاج إلى إصلاح حدودك الطاقية؟ في حال الموافقة، كيف أمكن للمعلومات الموجودة في الفصل مساعدتك؟

7. هل تحتاج لوضع حدود صوتية؟ في حال الموافقة، كيف سيبدو ذلك؟

8. كيف يبدو لك وكيف تشعر حيال إعادة بناء مركزك الطاقي؟

التأمل الموجه: تطهير الطاقة وإعادة بناء حدودك الطاقية

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

ارتح في وضعية جلوسك. خذ بعض الأنفاس العميقة واشعر بقدميك. اشعر برجليك. اشعر بسلك اتصالك بالأرض. خذ المزيد من الأنفاس العميقة واستقر في طاقة أولى شاكرتيك السفليتين: في شاكرتك الجذرية المنبسطة والموجودة كليّاً، وفي شاكرتك الثانية: العرش الذي تجلس عليه بفخر.

تنفس وارتبط بعمق.

سنبدأ هذه العملية بدعوتك إلى تحمل مسؤولية الارتباط غير الواعي بأي طريقة كانت مع الآخرين خارجك. هل تواصلت مع الآخرين نتيجة حاجة غير مشبعة عبر رباط يسحب الطاقة منك ليستثمرها شخص أو شيء آخر؟ تحمل المسؤولية واسحب ذلك الرباط إلى داخل شاكرتك الثالثة. اسحب طاقتك إليك بنفسٍ عميق. أرسل بعدها تلك الطاقة إلى الأسفل داخل سلك اتصالك لتقوية ارتباطك بالأرض.

تنفس.

قم بجولة ثانية. اسحب طاقتك مجدداً إلى الداخل من أي حيّز قد تكون أطلقتها إليه لا شعورياً من شاكرتك الثالثة كيما تشعر بالأمان والارتباط، [إذ] لا يعني ذلك عدم ارتباطك أو اتصالك بهؤلاء الأشخاص أو الأشياء، بل تعني أنك فقط تدير طاقتك الشخصية وتهتم بالطرق التي تخسر فيها

طاقتك. استرجع حاجاتك التي أطلقتها وارتبط في سلك اتصالك. عزز ارتباطك الأرضي معززاً [بذلك] سلك اتصالك.

تنفس بعمق.

سنقوم الآن بعكس الآلية عن طريق تحرير أي طاقة عالقة في داخلك والمتضمنة طاقة الأشخاص المرتبطين داخلك أو الذين يطلقون حاجاتهم غير المشبعة إليك. اطلب تحرير أي طاقة ليست ملكك لتعالجها على المستوى اللا-واعي. أنت لا تحتاج إلى فهمها أو إدراكها فهي ليست ملكك حتى تقوم بذلك. قم بإعادتها. يمكنك إعادتها إلى صاحبها. يمكنك تقديم صلاة [إليهم] لتساعدهم على الارتباط كيما يستعيدوا طاقتهم فإنها موهبة، أو أرجع الطاقة
إلى أي مكانٍ تحتاج الذهاب إليه أو إلى مصدرها أياً كان. لست مضطراً حتى إلى تحمل المسؤولية بعد ما تعيدها، وإذا احتجت إلى فعل لطيف يمكنك حينها مباركة الطاقة أثناء إعادتك لها.

تنفس.

خذ الآن بعض الأنفاس العميقة أثناء تطهيرنا لمقدم منطقة شاكرتك الثالثة. تخيل فقاعة من النور بمغناطيس في المركز. ضع الفقاعة في مقدم جوهرك واطلب من المغناطيس استخراج أي طاقة باقية قد لا تخدمك الآن، وقد لا يكون ما تستشعره طاقة حتى فلربما هي الطاقة الجمعية أو قلق الأشخاص الآخرين أو الخوف. خذ أنفاساً عميقاً واستمر في رؤية تلك الطاقة تخرج من مقدم ضفيرتك الشمسية نحو فقاعة النور حيث يتمّ إبطال مفعولها.

خذ عدة أنفاسٍ عميقة، وازفر عدة مرات بعمق.

سنقوم الآن بجولة جديدة من التفريغ في منطقة الضفيرة الشمسية. ازفر خارجاً أي ضربات وجهت إلى الأنا في هذه المنطقة، وازفر أي حادثة تلقى فيها جسدك ضربة نحو عزيمتك أو قيمتك الشخصية بما في ذلك أي شيء قد جرى أثناء فترة احتلامك. أطلق الطاقة التي تقلل من قيمة قدراتك على النجاح في العالم أو التي تخيفك من الانخراط فيه، وبإمكان ذلك أن يتضمن الطاقة

التي تحملها من الوسط الذي نشأت فيه. استمر بالتنفس. دع الجروح تحرر مقدم منطقة ضفيرتك الشمسية.

تنفس بعمق.

يمتلك هذا الجانب الأمامي من ضفيرتك الشمسية جوانب من أناك الجريح، فـ أنانا الجريح هو اسم آخر لمعتقداتنا المحدودة والتكييف غير المفيد الذي تربينا عليه. بعض التكييف جيد، لكن عندما تعيق الطاقة ذاتنا الحقيقية عن التجلي في العالم، لا يمكن للنور الإشعاع من مقدم الضفيرة الشمسية. سنحب هذا الجزء من أنفسنا وسنحرر هذا الاحتقان. أخبر جسدك "أنا أشفيك، أنا [أقوم] بالتحرير." لا يتوجب عليك حتى معرفة كل شيء تقوم بتحريره فقد تكون فقاعات من الطاقة أو ألوان أو كلمات. نحن نطلب تحرير الوعي الراسخ بأناك الجريح وبجراح الأنا وبالانتكاسات وبالخوف وبالقمع وغيرها من التجارب التي جرحك [فيها] جراح الناس حتى وإن يكن [ذلك] في منطقة الضفيرة الشمسية أو في منطقة أخرى.

خذ أنفاساً عميقة.

دع تلك الطاقة تذهب.

دع تلك الطاقة تتحرر.

أنت أكبر من ذلك. أنت لا تحتاج هذه الطاقة بعد الآن. لربما مستوى تحملك لها قد انخفض إلى الحد الذي تشعر معه بما يشبه [الشعور] بحضور نفسك في شاكرتك الثالثة. لا تزال فقاعة النور أمامك برفقة المغناطيس، وستستمر بسحب أي طاقة ترغب أنت بتحريرها عند الزفير، كما يمكنك أيضاً إرسال الطاقة إلى أسفل سلك ارتباطك بالأرض.

خذ أنفاساً عميقة قوية، وازفر بقوة وسلاسة.

أحضر وعيك الآن إلى مؤخر ضفيرتك الشمسية. سنثير الآن صورة شلال جميل متدفق من البهاء. بإمكانك تخيل ذلك أو تصوّر أنه هناك متدفقاً عبر قناتك الأساسية وعبر مقدم جسدك، لكنه يتدفق أيضاً عبر مؤخر جسدك. انحنِ إلى الخلف نحو ذلك الشلال من النور ودعه يغسل جسدك الخلفي ويفتح وعيك بكون جسدك الخلفي يربطك إلى تدفق قوي من الصلوات والنعمة والقدسية والحب الكوني وقوة الحياة.

بينما تنحني إلى الخلف، اسمح للجسد الخلفي ذاك أن يستحم فقد يكون هنالك قذارة أو ظل. وبينما يغسل شلال النور ثناياك، أنت تفتح هذا الطريق نحو القدرة الروحية ونحو عمود فقري روحي قوي ونحو النعمة كيما تندمج بمؤخرك، فتغذي [بذلك] مؤخر جميع شاكراتك داعيةً إياك حتى تجلس بقوة أكبر في عرشك وتشعر بالدعم. أخبر هذه الفتحة والرباط [في] مؤخر الجسد نظامك الطاقي أن تتوقف عن الإجهاد في العمل ومحاولة إصلاح كل شيء بواسطة مقدم جسدك. انحنِ إلى الخلف، اسمح، استقبل، جدد.

تنفس.

أرغب منك الآن تخيّل يدٍ إلهية على مؤخر الضفيرة الشمسية. لتجدها، ابحث عن بقعة تقع فوق سرّتك بحوالي خمس سنتيمترات وارسم خطاً في عقلك من هناك عبر جسدك إلى مؤخره. استدعِ اليد القدسية إلى هنا؛ إنها يد ذاتك المستقبلية، يد ملاك، يد الإله، أو يد النور والحب والقدسية. اشعر بما يناسبك واسمح بإحساس الدعم هذا حتى وإن يكن الإحساس جديداً.

انحنِ نحو باطن اليد واسمح لها أن تنحني باتجاهك، وبينما تنحني إلى الخلف قليلاً أكثر، اسمح لها بإمساكك بقوة بحيث تعلم أن اليد القدسية على ظهرك. ربما لم تمتلك أو تشعر بذلك قبلاً بسبب وجود الكثير من الإسقاطات الجارحة في تاريخك، فلربما لم يقل [لك] أحد ’أنت مدعوم ويمكنك الثقة بنفسك.” تمنحك هذه اليد التي تمسك بمؤخر جسدك بصمت رسائل يمكنك
الشعور بها [والتي تقول]: ’أنا أحظى بك، وأنت تحظى بي. يمكنك القيام بذلك؛ نعم يمكنك؛ يمكنك القيام بذلك.‘

سنتخيل نسخة مصغرة عنك هناك في مؤخر شاكرتك الثالثة تستقبل هذه الرسائل. عندما تسمع: 'نعم، يمكنك القيام بذلك' تخيل أنك تمشي عبر وعيك من مؤخر جسدك نحو المركز مدعوماً باليد القدسية أو بذاتك العليا.

يوجد في مركزك موقد صغير من النار. خذ نفساً عميقاً وأشعل تلك النار فهي رمز للهيبك الداخلي وقد تكون نار مخيّم أو نار مصباح، لكنها أكثر من مجرد عود ثقاب. سنقوم هنا بإشعال إرادتك المستدامة [أو] نارك الهضمية. نحن نفتتح الوعي من 'نعم، أنا أستطيع' نحو 'نعم، أنا موجود لأنني أستطيع.' إذا كانت نيرانك تشتعل بشكل طبيعي، دعها حينها تقلل من لهيبها، دع النهر الجاري تحتها يبرد الأرض حيث تشتعل النيران. لكن إذا كانت النار بحكم العادة منطفئة دعها تشتعل، واعلم أنك من يرعى نارك، فهذه هي إرادتك ووهجك ولهيبك الشخصي. أثناء تنفسك، بإمكانك السير أو الرقص حول النار، وسندعوها للتوهج وتطهير مستوى آخر من الطاقة التي لا تفيدك، [بحيث] نعمل من الداخل نحو الخارج. سيحرق ذلك التوهج المنطلق من النار في بطنك أي طاقة أخرى في جسدك والتي لا يمكن لمنظومتك هضمها.

دع تلك الطاقة المتوهجة [المنبعثة] من النار والتي تضيء [بدورها] من الإرادة الشخصية أن تشع مما يعطيك إحساساً من الطاقة هناك. هذا هو أناك الصحيّ، وإنه لمن الجيد أن تحصل على أنا صحيّ، فهو يظهر ذاتك الشخصية في العالم عبر مواهبك وتأثيرك وصوتك وأفعالك. ما تطلقه هنا في المقدمة هو الطاقة التي تحميك من إظهار نفسك الحقيقية في العالم، فأنت تسمح [بذلك] للطاقة الجريحة أن تخرج من الأمام.

تنفس بعمق. اطرد الطاقة السميّة من المقدمة نحو الفقاعة أو [نحو] ما تمليه عليك حكمة جسدك إذا ما تمّ هذا الإطلاق في اتجاه آخر. وسنطلب الآن من فقاعة النور هذه أن تذيب جميع هذه الطاقة التي جمعتها، كما وأرغب في الطلب من الملائكة بجمع فقاعة الضوء وأخذها إلى القدسي. وأرجو أن تتبع حكمتك الشخصية إذا تهيأ لك صورة أخرى كوسيلة للتخلص من أو لتحويل [هذه الطاقة].

دع الإحساس بالثقل يرحل فهو حمل ليس عليك حمله أو هضمه. الآن نحن نستقطب المزيد من كينونتك هنا في مقدم ووسط شاكرتك الثالثة. شاهد كيف يتحول اللهيب الذي أشعلته أنت في السابق إلى شمسٍ صفراء تشع بالأنوار.

يصلح هذا التوهج الداخلي حدودك من الداخل نحو الخارج فحيثما تنفتح
أو تتمزق أو ترشح شاكرتك الثالثة أو يصيبها أي نوع من الضرر، سنطلب إصلاحها. امنح لحظة من الوقت لتدع النور المتوهج من لهيبك الداخلي باستعادة شاكرتك الثالثة.

[ويعتبر] الإشعاع الداخلي هو حضور ذاتك الحقيقية والتي هاجرت من الارتباط القدسي في الخلفية إلى داخل الوسط حيث تشتعل النيران الداخلية، وهذا هو التمكين، [لذا] سنقدم إلى هذا الجزء منك رسالة:

أنت تليق بتلك النار.

أنت تليق بامتلاك ذاتك.

أنت تليق بالقدسي.

أنت هو القدسي.

أنت تليق بنفسك.

اطرح أي شيء جعلك تشعر بانعدام قيمتك في النار، أية معتقدات لديك تثبط من عزيمتك و[تقلل من] قيمتك، اطرحها في النار؛ دعها تتحول إلى ضوء ساطع لامع.

دع الآن للهيب أن يصبح بالحجم المناسب لجسدك، [أي] ليس كبيراً ولا صغيراً، فأنت حارس نارك الخاصة. وبينما تجلس وتحدّق في النار [المشتعلة] في بطنك، دع [هذه] النار تقدم لك شيئاً حول ذاتك الحقيقية حول كينونتك الحقيقية. على سبيل المثال، 'أنا الحب؛ أنا النور' أو أي شيء آخر. دع حضور ذاتك في تلك المنطقة من جسدك ينفث تلك المعلومات في بطنك.

كن الضوء الحقيقي لذاتك مهما يكن، تمثّله، ودعه يصبح حباً فطرياً. دعه يبني الثقة والقوة في هذه المنطقة من جسدك. دعه أمراً يمكنك موافقته على ما يقول. دع ضفيرتك الشمسية وشمسها الجميلة تشعّان وتتوهجان فيتحول اللهيب إلى نور في وسط بطنك، وتصبح أنت الحضرة المشعّة كالشمس هناك نتيجة هذا الألق.

أنت تعمل كمتقمص عاطفي حدسي، كمخلوق حساس، كإنسانٍ لن يتخلى عن النار ولن تطيح بنفسك عن عرشها في الشاكرة الثانية. عليك أن تحب نفسك من خلال التقلص [الذي] يسببه الخوف [الموجود] في الجذر وعليك أن تشعر بحضورك القوي من ضفيرتك الشمسية نزولاً إلى النصف السفلي من عمود نورك. ويبدأ العمود من قمة الرأس نزولاً إلى الفقرات العصعصيّة، و[يعتبر] هذا المعبر من الشاكرة الثالثة إلى الثانية فالأولى فداخل الأرض هو معبر إحساسنا بالنفس ونحو قيمتنا.

ولدينا سؤال إضافي آخر سنسأله لذاتك الحقيقية عمداً، وهذا السؤال هو موجه إلى أناك الصحي، ويقول: 'ما هو الفعل الواعي الذي أحتاج القيام به لدعم تجلي ذاتي الحقيقية في العالم؟' لا تحيى الشاكرة الثالثة في الأمنيات والطلبات والقلق والتلهف، [وإنما] يعيش الأنا الصحي المتواصل مع ذاتنا الحقيقية في "الأنا:" أنا أقوم بذلك؛ سأفعل. ما هي الأفعال الواعية التي ستقوم بها كي تتجلى ذاتك الحقيقية في العالم وتحافظ على مركزك؟

تنفس.

من هنا، استقرّ بعمق في سلك ارتباطك بالأرض داخل قدميك. اطلب أن يحيطك النور بشكل كامل بما أنّ شاكرتك الثالثة قد شكلتها الشمس الذهبية: اللهيب الشخصي الذي أوقدته أنت في مركزك. سيشع حقلك الطاقي مع تألق نورك الداخلي.

يضيء عمود النور الذي يمتد عبر جسدك نتيجة صدوره عن شلال النعمة. انحنِ إلى الخلف داخل الشلال واسمح له بالوقوع على رأسك. اسمح له بغسيل ثنايا مقدم جسدك محرراً أي شيء لا يخدمك في سلك ارتباطك بالأرض. دعه يرحل. أطلقه. قرر بعدها أن اندماج النور هذا مع قناتك الوسطى يشع نحو الخارج باتجاه جلدك أولا وما بعد جلدك أيضاً مما يسمح للحقل الطاقي حولك أن

يصبح نقياً ومحمياً. انظر إلى الضوء اللازوردي الجميل حول خارج جسدك للحماية، وانظر كيف يتم دعم سلك اتصالك بالأرض.

وبينما تتم حمايتك، أنت تحافظ على ضياء منطقة الضفيرة الشمسية وفي كل شاكراتك. أشرق من حضرتك الجديرة المرتبطة والقوية.

الفصل الخامس عشر

كيف أتوقف عن تقمص طاقة الآخرين

كيف أتوقف عن تقمص طاقة الآخرين؟ هو من أكثر الأسئلة شيوعاً التي يسألها المتقمصون عاطفياً الحدسيون، وجواب هذا السؤال معقد، فهو يتطلب في البداية فهماً لكيفية تقمص جسدك للطاقة، [أي] فهم لكلٍ من الطاقة والجروح الموجودة في الشاكرات الثلاثة السفلية، ومعرفة لكيفية تغيير الأنماط المتأصلة؛ هذا هو العمل العميق في الظل.

لتتعلم كيفية التوقف عن تقمص طاقة الآخرين، نحتاج إلى تبسيط طاقة النور والظلام، وطاقة الجيد والسيء، وطاقة الموجات العالية والموجات المنخفضة. نحتاج رؤية كيف هذه الطاقات الثنائية المتضادة تسهم في أمور الحدود.

يمكن أن يشير عدم استقرار هذه الطاقات في الجسد إلى حاجتك إلى النمو [فيما يخص] النضج والمسؤولية العاطفيتين، فأنت تحتاج إلى تقوية نفسك بقبولك مشاعرك عوضاً عن الشعور بالعار من أجلهم، أو تجنبهم، أو العجز بسببهم.

يأتي النضج العاطفي من تحليل ومعالجة العواطف وتحمل مسؤولية شخصية تجاه المشاعر وفق حدوثها، فنحن ننمو وننضج حينما نواجه بشجاعة أعماق مشاعرنا [المختبئة] في الظل كالعار والذنب والغضب. ويبني منحنا لأنفسنا المساحة والإدراك كي نشعر بدورة عاطفية صاعدة وهابطة، يبني قدراتنا على تجربة ذاك الشعور بشكل أكمل، كما يغذي اتصالاً أعمق مع ذواتنا ومع الآخرين بالمحصلة، وتسمح هذه المرونة لنا أن نرعى مركزنا بحث يمكننا البقاء مرتبطين بالأرض والمحافظة على الحدود الطاقية الملائمة.

تعني المسؤولية العاطفية أننا نشعر بالاختلاف بين امتلاكنا شعوراً وإسقاطنا آخر، فإذا شعرتُ بالعار على سبيل المثال لكن ألقيت باللائمة على شخص آخر بدلاً من الاعتراف بعاري فأنا انخرط في شكل من أشكال الاسقاط العاطفي. هذا وقد يعني امتلاكك لشعور ما وتحملك مسؤوليته أنه حين ظهور الشعور وحين إدراكي لرغبتي بإيقاف استجابة الكر أو الفر أو الجمود خاصتي أوقف نفسي

وأعترف أنني أعاني من استثارة، وقبل أن يتطور الوضع أكثر من ذلك، يجب أن أتوقف وأتطهر وأتنفس. ويعني تحمل المسؤولية العاطفية أنني لست خائفاً من مشاعري الصعبة فأنا أتقبل أن البشر وحدهم من يمتلكون مثل هذه المشاعر، وأنا مستعد لتحمل مسؤوليتي في الصراعات الدائرة بسبب العلاقات.

تحدد مستويات نضوجنا العاطفي ومسؤوليتنا العاطفية فيما إذا سنشعر بطاقة الآخرين أو سنقوم بامتصاصها ببساطة. ويكبر النضج والمسؤولية العاطفيتان حين وجود تواصل صحي ووضع حدود صوتية، [حيث] بإمكاننا وبشكل كلامي تحمل مسؤولية عواطفنا وتهدئة الوضع باعترافنا بدورنا في الدينامية.

في بعض المجتمعات الروحانية الضيقة، [تعتبر] طاقة النور وطاقة الظلام أو الموجات الجيدة والموجات السيئة مصطلحات ثنائية متناقضة تشعر المرء بالخطأ لامتلاكه جروحاً، لكن نحن جميعاً نملك طاقة داكنة وأخرى مضيئة في داخلنا. وبينما نبدأ بالتعرف على ظلنا، يخف شعورنا بالتهديد من [ظل] امرء آخر [إذ] يمكننا التعاطف مع شخص يشعر بالألم.

وتثير قضية كيفية تقمص طاقة الآخرين سؤالاً عميقاً: هل ستتقمص طاقة الآخرين في موقف ما، أو هل هي فرصة للنظر حول جوانب من ظلك الخاص؟

يفيدنا عمل الشاكرة الثانية والذي قمنا به لإجلاس أنفسنا في مركزنا العاطفي والسماح لأنفسنا بامتلاك مشاعرنا في تطوير المسؤولية والنضج العاطفيين، [وبذلك] لا يمكننا إلقاء اللوم على أي أحد بسبب ظلهم دونما النظر إلى ظلنا.

حين استيعابنا لطاقة أحدهم، ما سيقوم بتنظيفها هو طاقة مشاعرنا العاطفية. كما ويمكننا فقط أن نسمح لأنفسنا بالحصول على الغذاء الكافي لطرد الطاقة، أو بإمكاننا التوقف للحظة للانسجام مع أنفسنا. يمكننا سؤال أنفسنا، ’هل أنا أستوعب بكل بساطة هذه الطاقة أو أنها تثير مشاعر لم اختبرها في داخلي؟ هل أنا مصمم على الذهاب إلى الداخل وتمييز قضية الظل التي تثار من جديد؟

ستثير القضايا [الدائرة] حول جائحة ما أو العنف [باستخدام] الأسلحة أو المظالم العنصرية أو تغير الطقس ردود أفعال عاطفية في المجموع، وهكذا ينشأ الضمير على المستوى الجمعي، إذ لا تنشأ من بقاء الناس هادئين ومرتاحين بل تحدث حينما تتحد الأصوات وتعبر عن غضبها. [تعتبر] المشاعر وردود الأفعال الجمعية جزءً من إنشاء التيارات وقد تجد نفسك مثاراً على الصعيد الشخصي حينما تتواجه وردود الأفعال هذه. عليك فهم أن العواطف الجمعية ليست طاقة مظلمة إذا ما أردت أن تحافظ على حدودك وألا تتقمص طاقة الآخرين، واعلم أنه من الطبيعي بالنسبة لك أن تمتلك مشاعرك الخاصة حول ما يجري [على المستوى] المجموع، وبشعورك على هذا النحو وأخذك الوقت لمعالجتهم وتحليلهم، ستتمكن من التواصل مع حقيقتك الأعمق.

الفرح والبهجة والهناء والنشوة هي بالتأكيد مشاعر ذات موجات عالية، والعار والحزن والغضب بإمكانها أن تكون ذات موجات منخفضة، لكن لا يمكن للشفاء أن يحدث إذا ما فكرنا أن الموجات المرتفعة هي ’جيدة‘ وأن تلك المنخفضة هي ’سيئة.‘ يحدث الشفاء والتحول الحقيقيان عندما نجد حقيقتنا في كل من العواطف ذات الموجات المنخفضة والمرتفعة [على حدٍ سواء]. ولا تأتي التقوية الحقيقية من تعريف العواطف في ثنائيات متعاكسة: أعلى وأدنى، جيد وسيء، صحيح ومخطئ، وإنما يعتمد تطورك الحدسي ونموك الروحي على قدرتك على الاحتضان والشعور بالأمان باختبار مشاعرك جميعها.

ويعيش المتقمص عاطفياً الممكن أطياف نظام شاكراته جميعه، ورغم وجود الجروح لحينه، فهي توجد جنباً إلى جنب مع الإدراك ومع تجسد الذات.

وحينما تحول طاقتك الداخلية، سيتحول عالمك الخارجي، إذ يغير مكوثك في طاقتك طريقة عيشك في علاقة مع الآخرين، وما يمكنك احتماله من عدمه، والمكان الذي تنفق فيه وقتك وطاقتك ومع من تنفقهما، [أي] ستتوافق بشكل أساسي مع نفسك. ولا يعتبر ما كنت عليه في السابق حينما كنت تعمل وفق الجراح في الجزء السفلي من جسدك الطاقي الجزء الأمثل من وجودك، ومثلما قلت عبر هذا الكتاب، يحتاج المتقمصون عاطفياً تعلم كيفية تجسيد مراكز طاقتهم السفلى وأن يصبحوا وبكل شجاعة الأشخاص الذين مقدر لهم أن يصبحوهم عوضاً عن عيش توقعات والمخاوف اللاواعية ومعتقدات الآخرين.

أن تصبح شجاعاً هي عملية، إذ يتطلب أن تصبح أمّاً عملية حمل لتسعة أشهر قبل ولادة الطفل لتستمر بعدها كعملية تطورية بعد الولادة، والبقاء في طاقتك في جسدك هي بطريقة مشابهة عملية تكرارية تحتاج إلى الوقت والتفان.

تبدأ العملية في جسدنا الطاقي بتعلم البقاء متصلين بالأرض في أسفل الجسد وحاضرين في الشاكرات الثلاثة الأولى وامتلاك التقمص العاطفي مع القلب في الوقت عينه. وبينما نحوّل الوعي في الشاكرات الثلاثة السفلى من الجسد، نحن نقول بتغيير تردد قلبنا فنصبح بذلك أكثر إدراكاً للحب الذاتي، والحب القدسي، والحب تجاه الآخرين. حينها، تتفتح شاكرا الحنجرة خاصتنا [بحيث] تسمح لنا بقول المزيد من الحقيقة والاستماع بعمق أكبر، فتنكشف الغمامات [عن الأعين] وبعبارة أخرى ستتفتح منطقة العين الثالثة، ويتغير بذلك وعينا الحسيّ، وتحدث اليقظة.

وأثناء تغيير الأنماط في شاكراتك الأولى والثانية والثالثة، سيعاود بقية نظام شاكراتك الانتظام ويستقر، ويصبح حدسك أكثر تجسداً ووضوحاً.
[وهكذا،] يتحول المتقمص عاطفياً من كونه مستضعف بسبب الطاقة إلى القوة نتيجة الحساسية والحدس.

امتلاك وعي متصل بالأرض

إذا ما تقمصت الطاقة رغم اتصالك بالأرض وتجسيدك لشاكراتك السفلى، قد يعطيك الكون إشارة عن امتلاكك موهبة الشافي [المتمثلة] بالحدس التقمصي والذي يتطلب تعلم كيفية تنقية الطاقة.

يعني **التقمص العاطفي الحدسي** شعورك بالطاقة بشكل فطري عبر شاكرتيك الثانية والثالثة، وحين تجسديك وارتباطك بالطاقة في شاكراتك السفلى، فأنت تقوم ببناء إحساس معرفتك لدخيلة نفسك.
وبعبارة أخرى، يعمل الاستبصار الفكري والشعوري سوية في منظومتك. ولا ينتج عن كونك متقمص عاطفي دونما إحساس بالمعرفة (استبصار فكري) سوى عدم قدرتك على تمييز ماذا تشعر أو طاقة أي شخصٍ تشعر بها. كما وأرغب بالتفكير حول الاستبصار العاطفي على أنه ينتج عن مقدم الشاكرات السفلية والاستبصار الفكري وعلى أنه يتوضع في مؤخر الشاكرات السفلية منتقلاً عبر سلك الارتباط بالأرض والجانب الخلفي من القلب. ويتيح لك الاستبصار العاطفي الشعور

بالطاقة حولك وفي العالم الأشمل، في حين يمكن الوصول إلى الاستبصار الفكري حينما تميل إلى الخلف وترتبط داخل ذاتك الحقيقية متصلاً [بذلك] مع طاقة معرفتك الداخلية.

وينسجم امتلاكك حدس تقمصي متصل بالأرض مع إحساسك العارف ومع حدسك في جسدك السفلي، وقد يكون طفلك الداخلي جانباً من إحساسك العارف، فتواصل مع الطفل الداخلي أسفل بطنك واسأله كيف يشعر حول قرار تريد اتخاذه ويخص ما تحتاجه، [لكن] انتظر إذا كان الجواب غامضاً. أعطِ لنفسك بعض الوقت وتحلّى بالصبر [أو] اخرج للتنزه مشياً [أو] خذ قيلولة، وتشاور لاحقاً مع نفسك مرة أخرى.

[يعتبر] الحدس التقمصي أبطأ من ذاك الاستبصاري والاستبصاري السمعي، إذ يحتاج [الحدس التقمصي] إلى الوقت لمعاينة الأشياء، ومع معرفة ذلك [يمكننا القول] إن المتقمصين عاطفياً مفكرون بطيؤون، إذ قد يسمعوا أو يشاهدوا المعلومات دونما دراية منهم لكيفية القيام بالرد مباشرة فهم يحتاجون للوقت كي يفكروا بعمق أو التعرف على المعلومات قبل أن يقدموا أيّة إجابة. [على المقلب الآخر] يميل المفكرون السريعون إلى أن يكونوا حدسيين [على مستوى] الشاكرات العليا، فهم يفكروا ويعالجوا [المعلومات] ويستجيبوا ويتخذوا القرارات بسرعة، وهذا هو الإحساس البصري بشكل عملي.

ويرتبط الإحساس الاستبصاري في الجسد بالشاكرة السادسة أو [ما تسمى] العين الثالثة، ففي بعض الأحيان لا تشمل القرارات المتخذة من هذا الإحساس التقمص العاطفي أو الرعاية التي قد تطلب الأحاديث المترابطة [حيث] يجلس المفكرون البطيؤون ولديهم تأثير محتمل باتخاذ قرار ليدرسوا الوضع برمته بدقة من خلال التقمص العاطفي ولا [يعتبر] نوع بعينه أفضل من الآخر، فحين توازن كلا الشعورين في داخلك، يمكنك تلقي إلهام عظيم ومعرفة سامية عبر إحساسك الاستبصاري، كما وباستطاعتك التواصل مع أسفل جسدك بحيث تشعر أن قرارتك [مبنية] على الارتباط.

ما أوصي به هو التمسك بكونك مفكر بطيء في حال كنت كذلك [حقاً]: ’أنا مفكر بطيء. سأفكر بالموضوع وأعود إليك؛‘ احتفظ [إذن] بهذه الجملة على طرف لسانك. يحتاج المفكرون البطيؤون

إلى الوقت للتشاور مع جسدهم وقلبهم وروحهم قبل اتخاذ أي قرار، فتكريم نفسك باعتبارك مفكر بطيء هو مستوى آخر من اعتناق حدسك المتقمص عاطفياً والاتصال مع قدراتك الحدسية.

على المقلب الآخر، يمكن للتفكير ببطء إلى درجة إنتاج إحساس ثقيل من فرط التفكير دونما القيام بفعل أن يقود إلى زيادة التكاثف أسفل جسدك والذي يمكنه أن يخلق إحساس بالتورط. في هذه الحالة، قد يكون مفيداً أن تربطها إلى معرفتك الأسمى من خلال إحضار وعيك إلى شاكرتك السادسة أو مركز العين الثالثة، هذا ونستقبل الإرشاد العلوي عبر شاكرتنا التاجية، نستقبل الحكمة من ذاتنا العليا والعالم القدسي. وترتبط هذه المعلومات باحتمالات غير متناهية بحيث قد تكون ملهمة أو خارج معاييرك، كما ويمكن لها أن ترتبط بشكل وثيق مع حقيقة ذاتك.

وكما ذكرنا سابقاً، نقطة التقاء حدس الجزء الأعلى من جسدك وحدس الجزء الأدنى منه هي شاكرا القلب، والتي تحمل قمة حب الذات والآخرين والقدسي. يحتوي مقدم القلب على حب الإنسانية، ويستقبل المؤخر الحب ضمن الذات وضمن الإدراك الكوني، والمركز هو نور قدسيتك المتحدة مع المصدر القدسي. ستقودك دعوات قلبك نحو أشد حالات الشاكرة الخامسة وهي المرح والبهجة والسعادة والحب، وسيسعى القلب إلى تجارب الحياة التي تخوله تقديم منازل لهذه الحالات.

وباعتبارك متقمص عاطفي ممكن متصل مع أسفل جسدك، قد يشعر قلبك بصفاء أكبر الآن، وقد يخبرك حدسك بتعلم المزيد حول مواهبك وطبيعتك الحقيقية. قد يناشد قلبك الطاقة للخروج من عقلك ونزولا نحو مركز القوة هذا لتسمع وتشعر وتتنفس وتحزن حتى حين تفتحه على مصراعيه.
وبينما نشفي تكيّف جسدنا السفلي، يتفتح القلب الروحي [وبذلك] نحن مدعوون
للحياة بما يتوافق مع حقيقة كينونتنا، وقد يعني ذلك في بعض الأحيان تغيير الطرق أو العلاقات والحياة بتناسب أكبر مع كينونتك الآن ومع ما أنت مدعو إليه في هذه النقطة من حياتك. ليست شاكرا القلب مكاناً عقلانياً، ولن تكون هذه الدعوات منطقية بالنسبة للعقل، لكن ستقودك روحك من خلال حدس قلبك. إن روحك تعلم، [لذا] فاستمع بعمق إليها.

إذا ما أردت أن تكون حدسي [على مستوى] الشاكرات العليا وبالتركيز على إحساسي الاستبصار والاستبصار السمعي فمن المهم [حينها] استخدام اتصالك وارتباطك بالأرض في حياتك اليومية.
ولقد ذكرت سابقاً أن الحدسيين [على مستوى] الجزء الأعلى من الجسم ليسوا دائماً متقمصين عاطفياً، إذ يمكنهم أن يصبحوا عرافون أقوياء ووسطاء ومتبصرون. كما وباستطاعة تجذير طاقة

الشاكرات العليا عن طريق القلب وأسفل الجسد مساعدة المعلومات على الاستقرار داخلك عبر التقمص العاطفي والتواصل.

التأمل الموجه: الوقوف في حضورك القوي

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

هذا تأمل [أثناء] الوقوف، والغاية منه هي دعمك عبر تجسيد الأفعال طاقياً والتي تساعدك على الشعور بالقوة في قدميك والتوازن في بطنك والنقاء في حدودك.

توصل إلى وضعية وقوف [حيث] تتساوى فيها فتحة قدميك مع وركك. اضغط قدميك في الأرض. اشعر ثلاثة نقاط: الحشية تحت أول أصابع قدميك، والحشية تحت أصغر أصابع قدميك، وكعبك. أرخِ ركبتيك بينما تضغط قدميك في الأرض. تصوّر أن سلك ارتباطك بالأرض متصل من ردفيك نزولا إلى قدميك وصولاً إلى مركز الأرض، وانظر في الوقت عينه [كيف] تنمو الجذور من أخمص قدميك.

اشعر بارتداد طاقة الأرض الصاعدة عبر قدميك نحو قاع الحوض والفقرات العصعصية بينما تضغط قدميك في باطن الأرض. يرتفع قاع حوضك قليلاً. لا تقم بخلق وهم بابتلاع بطنك. على العكس، أنت تستحضر طاقياً إدراكك إلى أسفل بطنك وتستخدم ابتلاع بطنك، فيرفع هذا الفعل قاعدة قلبك مثل نابض صغير.

خذ نفساً عميقاً واسمح لقلبك عند الزفير أن تدعمه الضفيرة الشمسية القوية. اسمح لـ لوحي كتفك بالانزلاق إلى الأسفل وحرك كفيك دائرياً وبشكل
طبيعي جاعلاً ظاهر كفيك إلى الخارج.

[اجعل] ذقنك موازية للأرض. يمكنك الشعور بالقناة المركزية القوية في جسدك. يتدفق البهاء نزولاً من قمة رأسك عبر مقدم جسدك ومؤخر جسدك وقناتك المركزية مما يخلق عاموداً من النور.

اسمح للنور المشع بالتألق نزولاً في يديك وقدميك مما يزيد حضورك في جسدك. اسمح لذلك التألق بالتمدد إلى جلدك المادي ونحو حقل هالتك. تخيل النور يضيء كل مكان حولك ممسكاً بك ليحميك.

استقر ضمن طاقتك. اشعر بالطاقة في ساقيك وقدميك. اشعر باحتواء الطاقة في أسفل بطنك ومنطقة الضفيرة الشمسية. اشعر باستقرار قلبك في صدرك. اسمح لإشعاع عمود النور في جسدك بمساعدتك في التشبث بحدودك بقوة.

استخدم موقف القوة هذا كلما شعرت بالضياع أو بانعدام الارتباط أو بانعدام اتصالك بالأرض أو إذا شعرت بحاجتك إلى التواصل مع نفسك أثناء مضيك قدماً في هذا العالم.

الفصل السادس عشر

تغذية كينونتك التقمصية: تمرينات حول الاهتمام بالنفس طاقيّاً

إذا ما اتبعت تمريناً يومياً بالتمركز والارتباط بالأرض، ستصبح حالتك الطبيعية من النوع الذي تبقى فيه مرتبطاً بحقيقتك وبقلبك ومرتبطاً داخل جسدك، ومرة إثر مرة ستجسد [طبيعتك] التقمصية في العالم.

وباعتبارك متقمص عاطفي حدسي، من الضروري بالنسبة لك أن تحافظ على روتين رعاية نفسك، وسيؤثر إحساسك بالطاقة بشكل سلبي حين تنهار رعايتك لنفسك، وقد تتضمن بعض أنواع الرعاية الذاتية أفعالاً حركية: شرب المزيد من المياه، الجلوس بشكل أقل، تحريك جسدك والنوم لساعات أطول. كثيراً ما يكون المتقمصون الحدسيون حساسون تجاه الإلكترونات لذا قد يكون من الضروري أيضاً إبقاء حاسوبك وهاتفك الجوال في غرفة أخرى أثناء أخذك قسطاً من الراحة. وينتج عن الاستحمام مطولاً ومعالجة الجسد والتدليك وحلاقة الشعر وزيارة المعالجين تغييرات إيجابية في حالة طاقتك وهيئتك الذهنية. وتضمن تقنيات العناية بالنفس الأخرى نقل ذهنيتك من القلق إلى الصلاة أو من القلق إلى الامتنان. هذا ويعتبر قراءة هذا الكتاب و[تمارين] التدوين اليومي من أفعال العناية بالنفس. استمع إلى حدسك واتبع حكمة جسدك وستصل إلى العناية الذاتية التي تنشدها. دع روحك تتحدث إليك عبر جسدك أو طفلك الداخلي أو قلبك أو ذاتك الأسمى، [كما ويعتبر] التناغم من أفعال العناية الذاتية شكلاً وضموناً.

يكرّس بقية هذا الفصل إلى ممارسات محددة ستساعدك في العناية بنفسك باعتبارك متقمص عاطفي حدسي.

التأمل

يوجد العديد من أساليب التأمل [والتي] تعتمد على طقوس روحانية وديانات وفلسفات مختلفة. تعتمد بعض الممارسات على المانترا (وهي كلمة أو عبارة قصيرة [أو تعويذة])، حيث تردد المانترا بشكل مسموع أو ذهنياً، [فيما تشتمل] بعض الممارسات الأخرى الجلوس ببساطة والسماح لعقلك

بالاستقرار والكمون، وتضم البقية من [هذه] الممارسات التأمل أثناء المشي والتأمل أثناء الحركة. كما وأتوجه بالنصيحة إلى بعض الأشخاص الذين يصارعون لتهدئة دماغهم بالانخراط في التمارين الجسدية قبل التأمل [وذلك] للمساعدة في التخلص من الضجة في الجسد بحيث يصبح الكمون ممكناً. هناك مقولة عظيمة للدكتور سوخراج ديلون [يقول فيها]: "عليك أن تجلس متأملاً لعشرين دقيقة كل يوم إلا إذا كنت مشغولاً جدا فحينها يتعين عليك التأمل لساعة(15)"

وتكمن النقطة هنا في دعوة التأمل لنا للجلوس مع أنفسنا والسماح لمشاعرنا بالبروز، [وهذا] أمر ليس مريح دائماً، لكن يدعوك العمل الذي قمنا بدراسته في هذا الكتاب إلى التناغم وهذا يتطلب التأمل. أنت تناور حول الإزعاجات وتطرح تلك الطاقة بحيث يصبح الجلوس مع نفسك أكثر قابلية للتحقق. وفيما يتعلق أمراً جديداً، قد يكون من الصعب في البداية الجلوس لعشر دقائق أو لعشرين، [لذا] ابدأ بعشر دقائق في اليوم في التأمل جلوساً واصعد بالتدريج نحو العشرين، إذ يحتاج الجسم في العادة عشر دقائق ليهدأ ويستقر فإذا ما كان التأمل تحد بالنسبة لك، تحلّى بالصبر في أول عشر دقائق بحيث تهدأ الضجة في جسدك. وفيما لو لم يريحك الجلوس متربعاً، اجلس حينها في كرسي واجعل قدميك مستقيمتان. أغلق عينيك، تنفس بعمق، ارجع بتركيزك إلى قلبك وتنفسك حينما يهيم عقلك لأنه سيفعل! وتتضمن بعض التمارين مساعدة في تهدئة العقل، على سبيل المثال ملاحظة تمارين التنفس، وتصور جذوة أو شمس أو أفق أو ترديد المانترا ببطء.

أنا شخصياً أعتمد تمرين تأمل يعتمد على المانترا فقد تلقيت طقوس التلقين لاستقبال المانترا وأنا أتأمل باستخدامها، كما أستخدم التصور والصلوات وتمارين التنفس قبل وأثناء وبعد التأمل اعتماداً على ما أريد. ويمكن لإيجاد معلم تأمل أو كتاب لدعمك أن يكون خطوة رائعة لمساعدتك في تأسيس تمرينك التأملي اليومي، وفي أيامنا هذه يقدم الإنترنت مصادر غنية متضمناً ذلك مقاطع الفيديو على اليوتيوب والتي تقدم شروحات تدريبية عن كيفية التأمل.

وتحدث تغييرات قوية حينما تتأمل يومياً، فتجد أن مزاجك تغير والأمر ينطبق أيضاً على ردود أفعالك تجاه ما يحدث في الحياة. يزيد [التأمل] من حدسك وابتكارك وإلهامك، [لكنه] قد يكون صعباً ومستفزاً في بعض الأحيان، وكلما تنفسنا أثناء الصراع وحافظنا على التزامنا نحو تمارييننا للتأمل كلما حققنا المزيد من الإنجازات وكلما تمكننا وبقوة من الشعور بالحرية على الجانب الآخر.

وأنا أوصي بشدة باعتبارك متقمص عاطفي أن تجد تمرينك الخاص في التأمل ولا فرق في الكيفية التي سيبدو عليها، [كما أوصي] أن تلتزم بممارسته لمدة أربعين يوماً مبدئياً. راقب [بعدها] ماذا سيتغير في طريقة عيشك نتيجة جعلك التأمل جزءً من حياتك.

امتلك موهبتك أيها المتقمص عاطفياً

"أنا متقمص عاطفي ممكَّن.' انطق [هذه الجملة]، تملّك هذه الجملة، كن هذه الجملة، عش هذه الجملة، فإن ذلك يعني انسجامك مع نفسك والطاقة حولك وعدم هجرانك لنفسك حتى تشعر بتلك الطاقة أو حتى تتقمصها. [وتعتبر] هذه خطوة كبيرة في الخروج من خزانة التقمص العاطفي على حد قول العبارة السائرة. وحينما تصرّح بعبارات شديدة كمثل 'أنا متقمص عاطفي ممكَّن' يتجاوز الأمر مجرد النطق بالكلمات. [بعبارة أخرى] تحسسها في جسدك ودع نفسك ترتبط بالأرض فتكون حاضراً في شاكراتك السفلية تماماً وفق ما تم توجيهك إليه في الفصول والتأملات السابقة. وحينما تشعر بوجودك واستقرارك في جسدك السفلي، دع جسدك كله ينطق هذه الكلمات: 'أنا متقمص عاطفي ممكَّن" تملّك [هذه الجملة]، كن هذه الجملة، ارتبط بهذه الجملة.

ارتباط نفسك

نحن نعيش في عالم غير مرتبط بشكل مزمن، ويعود سبب ذلك أحياناً إلى كون الأنا الإنساني منفصلاً عن روحه ومركزاً على الطمع أو توقع النجاح بشكلٍ أكبر من الاهتمام بالأرض نفسها، كما قد يكون ببساطة لامتلاكنا أرصفة وتكنولوجيا واضطرابات عصبية أكثر من أي وقت مضى [مما] يبقينا [حبيسين] في عقولنا لكن ليس في طاقة أجسادنا. [هذا وقد] أصبح انعدام الاتصال بالأرض أمراً منتظماً وطبيعياً هذه الأيام، لكنه جوهري بالنسبة إلى أجسادنا الحساسة حينما نسعى للصحة المثلى.

وبالنسبة إلى متقمص عاطفي ممكّن، يصبح الارتباط بالأرض ممارسة يومية [الأمر الذي] يتطلب مداراة على مدار اليوم. [كما ويعدّ] ربط طاقتك مع العنصر الأرضي في جسدك أمراً جوهرياً للاستعادة والشفاء والحدس الصحيّ والصفاء الذهني والبقاء في مركزك.

وإليك بعض الطرق حتى ترتبط نفسك مع الأرض:

- التأمل
- الجلوس على الأرض والبقاء قريباً منها والتنفس
- تصوّر ارتباط سلك اتصالك بالأرض من على جانبي ردفيك نحو مركز الكوكب
- النوم
- الإبطاء الواعي من تنفسك
- التنفس البطني العميق
- ممارسة اليوغا
- التمدد
- المشي أو التحرّك الواعي
- قضاء الوقت في الطبيعة
- تناول الأطعمة المغذية وتجنب السكر

الميل إلى داخل جسدك الخلفي: تلقي شلال النعيم

أنت تنخرط في العلاقات ومع العالم عبر مقدم جسدك، وتتواصل مع مؤخر جسدك عبر التأمل والاستبطان. وكما استكشفنا [سابقاً]، فإن مؤخر الجسد هو موطن اتصالك مع التدفق القدسي ومع وعيك الروحي. [وتعتبر] القدرة على الانسجام مع مؤخر الجسد كسراً لقواعد اللعبة بالنسبة للمتقمص العاطفي.

أحضر وعيك إلى مؤخر جسدك واستقبل شلال النعيم، ودع النور القدسي ينهمر على [ثنايا] كينونتك لينشطك وليساعدك على التواصل مع نفسك ومع المصدر القدسي ومع دليلك العلوي، ومن المفيد الانحناء حقاً إلى الخلف فيما لو لاحظت انحناء جسدك إلى الأمام. وبقيامك بهذا، ستبتعد عن استقطاب الأنماط اللا-واعية من مقدم بطنك وقلبك وأي من شاكراتك.

لا يعني الانحناء إلى داخل جسدك الخلفي، إن حقاً أو عن طريق التصور، أن تنحني إلى الخلف كثيراً بحيث تصبح خلف قناتك المركزية، [بل] تعني تركيز وعيك على مؤخر جسدك والشعور بالنور القدسي يتدفق عبره ويغذي مؤخر شاكراتك. تأكد من ارتباطك بالأرض أثناء انحنائك إلى الخلف. استخدم سلك اتصالك بالأرض وانتبه إلى قناتك المركزية واسمح لنفسك بالاستحمام بالنور القدسي.

السماح للناس بعيش تجاربهم

حينما يتوازن مقدم ومؤخر طاقة جسدك، سيزداد وعيك حول الوقت الذي تتكلم فيه والوقت الذي تنصت فيه والوقت الذي تتصرف فيه والوقت الذي تنتظر فيه، [أي] لديك إدراك لنفسك وطاقتك، وأنت الآن مرتبط أيضاً بأنبوب القدسية الجاري عبر جسدك فتكسب روحك الوعي الأسمى لتطور الحياة الأعظم عبر طاقة هذا البهاء.

وما يعنيه هذا بعبارات واقعية هو عدم حاجتك لإصلاح كل شيء، كما لن تحتاج أيضاً إلى إخفاء كل شيء في داخلك، إذ يسمح لك تلقيك لشلال النعيم في مؤخر جسدك بأن تثق بإمكانية مشاركة الناس لتجاربك دونما أن تخرجهم منها أو تعالجهم. كما يفتح لك [هذا الشلال] قناة صلواتك فتستطيع الانخراط في طاقة صلاة أحد المحتاجين.

ويعني السماح لأحدهم بعيش تجاربه أن تدعه يخوض غمار أمواجه العاطفية ويتواصل مع نفسه ويتمتع بحرية تحمل المسؤولية وأن تدع نفسك أيضاً تثق بكونهم [أدوات] يعمل القدسي من خلالها. هذا ويساعد المتقمصون عاطفياً الناس حولهم بشكل لا واعٍ ويعالجوهم ويوصلوهم مع الأرض، لكنّ هذا أمر لا يناسبك ولا يناسب علاقاتك، وعلى العكس من ذلك اسمح لهم بخوض التجربة التي يتوجب عليهم إتمامها أو التي يحتاجونها كي يتطوروا.

حينما تشعر بانجرافك داخل الاضطرابات العاطفية لأحد الأشخاص، توقف وتناغم مع مؤخر جسدك وتصور شلال النعمة. قدم لهم بعض الصلوات إن شئت. حرر [هذا الشعور] وأعد حينها اتصال وعيك [الموجود] في مؤخر جسدك مع الأرض.

اسأل: ‘‘هل امتلك هذا؟’’

قد يكون من الصعب معرفة فيما إذا كانت إحدى الطاقات التي تختبرها هي طاقتك أو طاقة شخص آخر قبل أن تتعلم حول الاتصال بالأرض أو التواجد في طاقة شاكراتك السفلى أو الانخراط في جسدك السفلي، إذ غالباً ما نعلقُ في طاقة الأشخاص الآخرين من خلال مقدم شاكراتنا حينما لا نرتبط مع أنفسنا أو لا نعي الطاقة في أسفل أجسدانا.

والآن بمعرفتك الحالية، بإمكانك سؤال نفسك ’هل هذه الطاقة لي؟‘ ولربما يمكنك الحصول على إجابة أوضح والتي تأتي في بعض الأحيان مترافقة بشعور من الاسترخاء أو التوتر عوضاً عن سماع كلمتي ’نعم‘ أو ’لا.‘ تستطيع القيام بذلك كلما تساءلت حول شعورك كردة فعل تجاه الطاقة حولك. وعلى سبيل المثال، إذا ما استيقظت وشعور بالإجهاد يغمرك بعد مكالمة هاتفية حادة في الليلة الماضية، تناغم مع نفسك لتسألها ’هل تقمصت طاقة ليست ملكي؟‘ كذلك، إذا ما تساءلت حول شعورك بعد انخراطك مع الطاقة الجمعية أو مع طاقة الآخرين، اسأل نفسك ببساطة ’هل هذه الطاقة ملكي؟‘

في حال كون الإجابة التي تتلاقها هي “لا”، قم حينها بالتعاطف [الاعتطاف](16) مع جسدك وحدد موطن شعورك بالطاقة وتنفس في داخله واستكشف في حال وجود معلومات حول الطاقة التي تحملها. قد يكون من المحتمل

وجود أثر طاقة ما في تعمل في داخلك [والتي] تحتاج إلى انتباهك كي تدرك وجودها وتطهرها أو تحررها، وفي حال ظهور شعور ما أثناء تنفسك، افسح المجال له ليتصاعد كقمة الموجة ودعه بعدها يتبدد بينما الموجة تنخفض. تستطيع المشاعر الحركة مثل الأمواج، لا سيما إذا ما سمحنا لأنفسنا [بفترة] تنفس لدقيقتين أو ثلاثة دقائق أثناء هذا الشعور، إذا يستطيع دمج تنفسك ووعيك وحدسك مساعدتك على تمييز أي نوع من الطاقة يجيش داخلك، كما يمكنها أيضاً أن تدلك إلى كيفية التعامل مع تلك الطاقة أو تسمح لك معرفة فيما إذا احتجت دعماً إضافياً بما يخص ما تختبره.

التعامل مع الإسقاط

حينما يسقط أحدهم طاقة غضبه لومه أو عاره عليك، أو حينما تشعر بتوجه طاقتهم المريضة نحوك، استخدم سلك ارتباطك بالأرض وقناتك المركزية ومؤخر جسدك. ضخّم طاقتك [الموجودة] داخلك وتصوّر درعاً من النور أمامك ولربما فقاعة من النور حولك. أخرج بنفسك من التفاعل وأعد طاقة ذاك الشخص إليه، وباستطاعتك قول هذه الكلمات بصوت عالٍ أو بصمت: 'هذه ليست طاقتي، [لذا] سأعيدها إليك. بإمكانك تحمل مسؤوليتها وتصريفها في الأرض عبر سلك اتصالك بالأرض، فهي ليست ملكي لاحتفظ بها أو لأحملها أو لأعالجها. إني أدعو الله والملائكة والقدسي الذي يحيط بك ويساعدك، إني أدعوهم كي تأخذ مسؤولية جرحك. إني أدعو الملائكة أن تحيطني برعاية الحب.'

قد يكون الحوار ضرورياً، لكن في البداية قم بما يتوجب عليك لتعتني بنفسك، وقد يعني ذلك أن تقول للشخص أنك لا تستطيع محادثته حتى تهدأ، ويعني ذلك أيضاً السماح لنفسك بالقيام بردة فعلك الحقيقية تجاه إسقاط الطاقة عليك، أو إعطاء نفسك المساحة لتشعر بشكل كلي، أو تنشق الهواء المنعش، أو التدوين، أو الحديث مع صديق يدعمك أو مع نفسك حتى! هذه فقط بعض المقترحات حول كيفية الاعتناء بنفسك قبل الانتقال إلى حوار، [وطبعاً] في حال الحاجة إلى حوار.

كيفية التواجد في مجموعات كبيرة

يشاركني العديد من المتقمصين عاطفياً والأشخاص الحساسين بآرائهم حول مقدار صعوبة التواجد في حشود كبيرة، أو مع روائح معينة، أو الذهاب إلى دكان الخضراوات، أو التواجد في بعض السياقات الاجتماعية. في البداية وبالأخذ بعين الاعتبار كلّ ما تعلمته في هذا الكتاب، إنني أتساءل حول المقدار الذي سيتغير من تجربتك حين ممارستك لهذا العمل؟ فمن المرجح جداً أن تتوافر

أجزاء أكثر من شخصيتك للنمو وملء الفراغ داخل جسدك عن طريق استخدام قناتك المركزية وسلك اتصالك بالأرض، وهذا سيقوي حدودك ويزيد
من مرونتك.

حينما تقوم بالتمارين في هذا الكتاب، سوف تتناغم بشكل أكبر مع حاجاتك: مع ما يلائمك وما لا يلائمك، وستجد تغيراً في تسامحك. قد تغير من الأشخاص الذين ترافقهم أو تكتشف أن ما كان يضحكك في السابق لم يعد ممتعاً بعد الآن، وقد تكتشف أن الذهاب إلى الحانات وتناول المشروب والتواجد في الأماكن [المليئة] بالدخان والانخراط في التفكير اللا-واعي هي [نشاطات] أكثر ضرراً من التسلية بسبب إزالتك الحواجز عن جميع الطرق التي نستر من خلالها جروحنا بشكلٍ لا واعٍ، [كما] يمكن لطريقة عملك في العالم وكيفية إسهامك في الحياة أن تتغيرا. قد ترغب الآن باتخاذ الأفعال في حين أعمتك سابقاً مشاكلك وجروحك بحيث كنت راضياً عن طريقة تنظيم الكون، وقد تحب الجميع [أيضاً]! ويمكن أن تكتشف فجأة أنّ ما يسعدك الآن يتماشى مع ماهية وسبب وجودك، ويمكن أن تشعر [كذلك] أنك تنفق طاقتك ووقتك بشكل أفضل في تنمية [هذا الأمر].

هل ما تزال ترغب بالذهاب إلى دكان الخضراوات؟ إلى العمل؟ إلى اللقاءات العائلية؟ من المحتمل [أنك لا تزال ترغب بذلك]، وبإمكانك القيام بذلك! تستطيع تغليف نفسك بفقاعة من النور الحامي، وأن تحيط نفسك بالملائكة، وترتبط بالأرض بقوة، وتبني قدرة احتمالك في مركز جسدك بواسطة قناتك المركزية، وتستعيد فضائك الطاقي في جسدك. قد تصبح أيضاً أكثر قدرة على البقاء متصلاً مع نفسك في علاقاتك مع الآخرين، فعندما تؤسس لعلاقة مع نفسك عن طريق التأمل وتفعيل الضياء [القادم] من مركز وجودك، تتغير طريقة ظهورك في الحياة، ويتفاعل الناس مع ذلك [التغير].

التعامل مع الخوف ومع النقطة العمياء للامتياز الأبيض

يمتلك كل فرد فينا مخاوف لا واعية، أي مخاوف موروثة وعائلية وثقافية يمكنها أن تحرض الشعور بالهوان إذا ما ارتضينا مواجهتها، فنحن لا نعي أننا نعمل وفق هذه المخاوف اللا-واعية لأنها موروثة. وتجعلنا المخاوف اللا-واعية نتصرف بطرق تحمينا من الشعور بالخزي أو الألم، وقد تتضمن ردود الأفعال المبنية على الخوف الإشاحة بالنظر أو الرفض أو التبرير أو خلق

التبريرات أو الشعور بالخدر أو اللوم أو انعدام التعاطف. [لذا] انتبه إلى ردود أفعالك المبنية على الخوف وتحدى هذه المخاوف سائلاً نفسك كيف يمكن لها أن تخدمك وبمخاوف من ستبدأ.

وبالتحديد، يمتلك الأشخاص الذين اعتادوا على الامتيازات ردود أفعال مبنية على المخاوف تجاه الطاقة في الحياة. فإذا حزنا على امتياز الاختيار على مستوى البقاء، قد نعمل حينها بشكل فطري وفق الخوف من الشعور
بالعذاب الذي يعيش الناس المظلومون حسبه، وقد يخبرنا امتيازنا أن الطاقة سلبية حينما ترتبط بواقع [حياة] الأشخاص الآخرين. على سبيل المثال، زوجي من كوستاريكا، وقد تربى في بيئة من العالم الثالث بحسب رؤية الغرب الموسر، وقد تعتبر نشأته سلبية بحسب هذه الرؤية الغربية، لكنّ الأرض التي عاشوا فيها هي مدهشة: وفيرة الطعام وخصيبة وشافية، فالماء صافٍ كصفاء قلب الثقافة الكوستاريكية. لقد تحدثت كثيراً مع أصدقاء وأفراد عائلتي من كوستاريكا والذين شعروا أن الأميركيين على وجه الخصوص هم من يحمل طاقة سلبية أو متوترة. وبينما قد يزعم العقل الغربي أن أبناء الريف لا يملكون إلا القليل ليقدموه، تكمن الحقيقة في كونهم يعملون من قلب مترع وطبيعة مشجعة في كينونتهم. ونتيجة عدم خوضنا لصراعات معينة أو قمع عام، يمكننا الخوف من تلك الطاقة وجعلها [تبدو] خاطئة في أذهاننا، وهذا ما يجب الانتباه إليه. فعندما نمتلك ردود أفعال مبنية على الخوف، بإمكاننا نيل التعاطف والفهم عبر رؤية الحياة من خلال منظور الآخرين ووضعنا لأنفسنا في أماكنهم.

إذا كنت معتاداً على الامتياز، فكيف تغير رؤيتك للحياة من استطاعتك على التأقلم مع طاقة ليست طاقتك؟ ماذا يحدث عندما تتأمل حول هذا الفصل؟

تقنيات حول تنقية طاقتك:

• أعد طاقة الآخرين إليهم عبر التصور أو العزم على تحرير طاقتهم من داخلك وإعادتها إليهم، واشكر الطاقة ودعها تعلم أنك دخلت طاقتك ولا تحتاجها بعد الآن.

• ضع الطاقة التي تريد تطهيرها في فقاعة مع مغناطيس في المركز، واضمر وجوب تحييد الطاقة في الفقاعة مرسلاً إياها إلى حافة الكون حيث تتحول إلى نور نقي وصافٍ.

- أغدق النور على ثنايا جسدك وأرسل أي طاقة ليست لك أسفلاً نحو الأرض، واضمر تحييد الطاقة لتتحول إلى سماد صافٍ ونقي في مركز الأرض.

- طهّر الطبقات الخارجية من حقلك الطاقي حيث يمكن للطاقة الجمعية أن تتلبّث، وافعل ذلك عن طريق تخيل ضوء ذهبي حول جسمك مشعاً بالبهاء إلى داخل حقلك الطاقي فتحيّد الطاقة.

- استحم بالملح الإنكليزي أو الملح البحري بشكل متكرر.

- إعمل مع معالج طاقي.

- أمضِ بعض الوقت في الطبيعة مستشعراً جميع عناصرها: الثلج والشمس والمطر والرياح.

- استمع إلى الموسيقى أو اعزف بعض الآلات الموسيقية أو غني

- انخرط في حركات فيزيائية مثل الرقص أو الجري أو اليوغا أو أي طريقة تعبير أخرى

- تعلم تمارين البرانايام (التنفس)

- اطلب من ملائكتك شفائك أثناء النوم

- أحب نفسك

- اشعر بالامتنان

- أحب نفسك أكثر

• مناهج الرعاية الذاتية القلبية-العقلية التي تطهر الطاقة وتنمي الصحة العامة:

• علاجات الجسد كالتدليك والوخز بالإبر والتدليك القحفي العجزي(17).

• زيارة خبير أغذية للتأكد من أنك تأكل بطريقة تدعم صحتك العامة

• اليوغا والتحرك الواعي والرقص والقيام بالتمارين

• الغناء والكتابة والتمارين الصوتية

• التعبير الفني

• السباحة في المحيط أو في مسطح مائي

• التوقف حرفياً لشم الزهور

قد تثير هذه الأفكار الإلهام لديك أو قد تمتلك ممارساتك الخاصة لتضيفها، إذ يحتاج التغيير تطبيق طريقة جديدة والتفان والمتابعة فأنت تحفر مسلكاً جديداً [بحيث] تصنع طريقاً عصبياً جديداً في دماغك حينما تخلق عادة جديدة وصحية. لذلك، خذ وقتك الآن واصنع قائمة في مدونتك حول التمارين التي ترغب بالالتزام بها، فلربما قد ترغب بترتيبهم وفق ترتيب ما
يتراوح بين [الاستخدام] اليومي والأسبوعي بحسب الحاجة إليهم. قبل الانتقال إلى تمرين التدوين، خذ [من وقتك] لحظة لتدوين التقنيات أو التمارين التي ستدعمك.

تمرين التدوين اليومي

تناغم مع حدسك للإجابة عن هذه الأسئلة. بإمكانك الإنصات إلى قلبك أو أحشائك أو الأجزاء الأخرى من جسدك أو طفلك الداخلي أو ذاتك الأسمى أو روحك [فهي] جميعها جوانب من حدسك.

1. أي نوع من العناية الذاتية أحتاجه في حياتي؟

2. ما هي أفعال العناية الذاتية التي أحتاج القيام بها؟

3. ما هي أفعال العناية الذاتية المرتبطة بالوجود، والمقصود بالوجود التناغم مع الشخص الذي أنا عليه الآن؟

4. كيف يمكنني تحقيق أفعال العناية الذاتية؟

5. أي البنى أحتاج إلى استخدامها بالشكل الأمثل للمحافظة على التناسق؟

6. أي الدعم أحتاج إليه للبقاء على الطريق الصحيح؟

---

(15)راجع: سوخراج ديليون، فن الحياة دونما توتر: المنهجين لشرقي والغربي (٢٠٠٦، طبعة جديدة، نيوإيدج للطباعة، ٢٠١٣)، ص ١٦٧.

(16)يستخدم النص الأصلي تركيب empathy وهو مرادف للتعاطف أو الاعتطاف feel into تمت استعارته من اللغة الألمانية. المترجم

(17)طريقة من العلاج تعتمد على التدليك لتنظيم تدفق السائل الشوكي في العمود الفقري.

الفصل السابع عشر

نجاح المتقمص عاطفياً الممكّن

إن الطبيعة التقمصية لكل إنسان آخذة بالاستيقاظ الآن، فنحن نستيقظ على الحقيقة والحب ودوافع روحنا الأعمق حول العيش في وحدة وتناغم مع جميع المخلوقات. وأثناء تطورك عبر هذه العملية، أنت تساهم في النقلة التطورية في كوكبنا، وبينما تصبح أكثر وعياً أنت تغيّر من الوعي على كوكبنا.

[كما] وتتغير منظوماتنا وبنياتنا المرتبطة بالعرق والدين والطبقات الاجتماعية والنوع الاجتماعي/ الجندري والتوجه الجنسي، وتتكشف الآن [أيضاً] الجروح والأنماط التي ورثناها وتصرفنا وفقها بشكل لا واعٍ، وما ينكشف ستتم معالجته. هذا ونرى ذلك عن طريق الثورة وانتقاد الظلم جهراً واللذين يشيعان بشكل مضطرد لا سيما بين الأجيال الأصغر. وعوضاً عن تفسير ما يظهر في المجموع كـ 'سيء' أو 'خاطئ،' كيف يمكننا نحن المتقمصون عاطفياً القادمون من خلفيات [ملؤها] الامتيازات رؤية ظهور الظلال الإنسانية الفطرية وجوانبها المكبوتة [إضافة] لحاجتنا لخلق مساحة لهذه الثورة؟ باعتباري امرأة بيضاء، أعتقد أن الأشخاص ذوي البشرة الملونة قد عانوا كفاية من القيود على حقوقهم، فأحياناً أفضل طريقة لتصل إلى قوتك هي فسح المجال لشخص عانى من القمع كي يتحرر ويصل إلى طاقته هو، ويحتاج المتقمصون عاطفياً الذين عانوا من القمع إلى الاتصال بطاقتهم وحقيقتهم الكامنتين بحيث يمكنهم استخدام أصواتهم في ذلك الوقت للمساعدة على شفاء هذه الأنماط وإحداث التغيير المنشود.

كما وتتمتع بهدف ودورٍ مميزين لتلعبهما الآن [وذلك] باعتبارك متقمص عاطفي ممكّن، وقد يكون هذا تأييد الوحدة في مواجهة الانشقاقات المتزايدة، أو قد يكون المساعدة على إعادة التواصل [بين] الجماعات التي أصبحت منفصمة، [أو قد يكون] لاستخدام صوتك كوسيلة إلهام مظهراً للناس كيفية الاتصال مع طاقتهم وغايتهم الفرديتين. يمكن لغايتك ببساطة أن تكون شفاء نفسك أثناء الحياة الحالية، ولربما تكون تحرير العار الموروث وطبقات من آثار الخوف المميزة بحيث يشع ضوئك وبحيث لا تتنازل.

وإنه لمن العادي إذا ما شعرت بعدم الثقة حول سبب وجودك هنا حتى الآن، فستتصل غايتك عميقاً مع روحك وتجد التعبير الحقيقي لروحك في هذا الكوكب. حافظ على منهج التناغم مع نفسك والاستماع إلى قلبك وسؤال نفسك ودليلك الأعلى حول الأجوبة عوضاً عن التوجه [بالسؤال] إلى الآخرين، وسينمو صفائك بينما تستمر أنت في الكشف عن الأنماط وشفائها وتحريرها.

يحدث التغيير داخلنا وفي أنظمة العالم من خلال اتصالنا مع التعاطف الأكبر تجاه البشرية والكوكب، [وتعتبر] هذه نقلة جوهرية نظراً لكون نقص التعاطف قد أدى إلى المظالم التي نواجهها اليوم.

ويعني امتلاك التقمص العاطفي ملامسة تجربة شخص آخر لك، فإذا دفعتك قصة أحدهم أو مشاهدتك لحاله إلى البكاء، فذلك لا يعني أنك تتقمص طاقتهم، بل تعني ببساطة ملامسة القصة لمشاعرك: هذه هي الطريقة التي نتواصل بها. نحن نعلم بعضنا بعضاً ونلهم بعضنا بعضاً ونساعد بعضناً بعضاً من خلال إثارة [حماس] بعضنا بعضاً. نحن ننمو عبر الخلاف وعبر تعلم كيفية التواصل عوض الخصام، وكلما تدربت على تقمص شاكراتك السفلية، ستغير نظام الطاقة في جسدك وترى نفسك بطريقة جديدة كليّاً في هذا العالم. هذا ويسمح لك شعورك بذاتك العليا ومعرفتك وحدسك وارتباطك بالأرض أن تتعاطف من قلبك مع الأفراد الآخرين.

نحن المتقمصون عاطفياً حساسين جداً تجاه الكميات الهائلة من الألم والمعاناة حولنا بحيث يصعب علينا فصل ما يحدث خارجنا عن تجاربنا الشخصية، فنحن لن نمتلك تعاطفاً أصيلاً إذا لم نكن أصحاء وإذا لم تشبع رغباتنا الأعمق، وسنستثار بشكلٍ دوري عوضاً عن ذلك. يبدأ التعاطف مع الآخرين حينما تتعاطف مع نفسك، وأشد طريقة لتقوم بذلك هي بتكريم عواطفك وأعمق حاجاتك العاطفية، [أي] أن تحتضن مشاعرك بدلاً من محاكمة نفسك بدعوى امتلاكهم. وحينما تكتسب الخبرة حول تحليل مشاعرك الخاصة يصبح بالإمكان امتلاكك تعاطفاً حقيقياً تجاه الآخرين ودونما أن نتبنى معاناتهم أنفسنا، فعندما تحكم على نفسك أنت تختزل تجاربك وتطرد حدسك وتجعل من نفسك صغيراً، ويتضمن العيش كمتقمص عاطفي ممكّن احتضان كامل كيانك بما في ذلك مشاعرك [أيضاً].

دور المتقمص عاطفياً

تعلمنا بعض طقوس اليوغا أننا في عصرنا الحالي في عهد الكالي يوغا، وهو عهد تم التنبؤ به [يتمثل] بالتفكك والفساد والأنانية، ونتوجه الآن نحو الساتيا يوغا، وهو عهد الحقيقة والعيش في وحدة أكبر مع أنفسنا الأثيرية. كما ويقول هذا المذهب أننا نطور عقولنا وفصيلتنا عبر أعمال اليقظة والتنقية والتطهير التي نقوم بها الآن والتي ستقود إلى تغيّر على مستوى الكوكب. وما نقوم به الآن من أعمال الشفاء [على المستويين] الشخصي والثقافي هو من أجل الأجيال القادمة وليس فقط لهذا العصر والزمان، [حيث] يتوقف علينا تغيير التاريخ لأننا نقبض على مساره في أيدينا، [وذلك] من أجل أولادنا وأحفادنا، فيتوجب علينا تقصي الرياديين وإنهاء الانجراح اللا-واعي الذي ورثناه. حياتك هي أكبر من الحياة الحالية فدع إرثك يكون خيط ذهبياً
للاستقامة والحقيقة والعدل والانتصار.

ونحن هنا، معشر المتقمصين عاطفياً، لنلامس حياة الآخرين بمساعدتهم أن يصبحوا أقوى وبتعليمهم حول دور التقمص العاطفي والمشاعر في تطورنا الروحي. ويستطيع المتقمصون عاطفياً إظهار محورية الحساسية كأداة للاتصال والتواصل والدور الحيوي الذي تلعبانه الطاقة والمشاعر اللامحسوسة في صحتنا العقلية والعاطفية والجسدية والنفسية.

ويتوجب على المتقمصين عاطفياً تعلم هذه الحقائق بالطريقة الصعبة، عن طريق تجاربهم في فرط الحساسية والاحتواء الطاقي وانعدام الحدود والمبالغة في تحمل المسؤولية وفرط الحذر والغيرية وفقدان الشعور بالنفس والاحتفاظ بالجراح الشخصية إضافة لجراح الآخرين. وكلما ارتبطت بنورك الحقيقي كلما ساعدت الآخرين على تمكين أنفسهم والعيش حسب مواهبهم في الحياة الحالية وكلما انخفض الاحتواء لديك. أنت هنا أيها المتقمص عاطفياً لتمثّل المسؤولية العاطفية والتقمص العاطفي والحدود، [أنت هنا لتمثل] الأشياء نفسها التي عملت جاهداً لتحصل عليها.

أنت معالج، لكن لا تبدو هذه الخصلة بنفس الطريقة للجميع، والمعالج هو الشخص الذي يسهل التحوّل إلى شخص آخر أو داخل [هذا الشخص] والذي يحمل حكمة عميقة، والمعالج هو وسيط القدسي في هذا العالم، ويمكنك باعتبارك وسيط إلهام التحول في الآخرين بأن تصبح/تصبحي معلمة أو والدة أو عاملة أو وسيطة أو قابلة أو طاهية أو فنانة أو عازفة أو غيرها الكثير.

وسيدعمك ما قمت به من أعمال في هذا الكتاب لأن تصبح أقوى في شاكراتك السفلى. سيدعك هذا تمتلك التقمص العاطفي دونما احتواء طاقة الآخرين، [حيث] باستطاعتك من خلال التقمص العاطفي والتواصل مع القدسي أن ترعى المعالج في داخلك وتسعى إلى التدريب اللازم لتطوير موهبتك كمعالج.

ولقد أحضرت معك أيها المتقمص عاطفياً جروحاً من بدايات الحياة الحالية [إضافة] إلى أجيالك السابقة ونقلتهم إلى الضوء في حياتك الحالية بحيث أصبح بإمكانك وإمكان المجموع أن تطلقوها. لقد كانت هذه مهمة كبيرة، ولديك الآن الأدوات لإكمالها فلا يتوجب عليك حمل هذه الجراح بعد الآن، ولا يتوجب عليك حمل سلسلة عائلتك من العار أو [التعرض] للاعتداء الجنسي أو الكبت أو الاضطهاد أو المخاوف المرتبطة بالنجاة أو الاعتقاد الفكري بعدم قدرتك أن تحقق ذاتك الحقيقية.

إن ما تحتاج إليه هو التزام عميق تجاه مركزك، حيث يمكنك متابعة اكتشاف قوتك في مراكز شاكراتك السفلى من خلال الارتباط العميق والوثيق
بنفسك عبر التأمل والصلاة والاستبطان والحدس، وهذه هي العناية بالجزء المتقمص عاطفياً داخلك. أنصت جيداً في البداية إلى جسدك وطفلك الداخلي وقلبك كي تسمع حقيقتك، وكن شجاعة كفاية بعدها لمتابعة والتصرف وفق الرسائل التي تتلاقها.

وتأتي تسميتك بالمتقمص عاطفياً للتمييز أنك لم تعد ضحية طاقة الأشخاص الآخرين بعد الآن، فوجودك هو لتحويل مشاعرك ولترتبط في طاقة شاكراتك السفلى ولتقدم وعياً جديداً. والدعوة [الموجهة] إليك وإلى بقية المتقمصين عاطفياً أينما وجدوا هي [دعوة] لتجسيد ذاتك الحقيقية ومشاركة مواهبك الفريدة. وحينما تفعل ذلك، أنت تحقق حينها دورك وهدفك في القيام بالتغيير الضروري في محيطك وفي عالمنا، وأنا آمل وأصلي أن يكون هذا الكتاب قد سلّحك وقوّاك على رحلتك هذه.

تمارين التأمل: في الختام

النسخة الصوتية متوفرة على الرابط:

wendyderosa.com/book-meditation

اجلس في وضعية مريحة. خذ أنفاساً عميقة بينما ترتبط بالأرض عميقاً من ردفيك إلى مركز الأرض، فأنت تمتلك أداة الاتصال بالأرض الآن، وكلما عدت إلى هذا التصور، يصبح الاتصال بالأرض أسهل. عليك أن تعلم بامتلاكك الطاقة ليرتبط جسدك بالأرض في أي وقت.

استوعب [ما سأقوله]: أنت كائن قوي هنا على كوكب الأرض حتى تحقق حقيقة وجودك فأنت لست جراحك ولا قصتك، وكلما قمت بتغذية روحك، كلما حررت روحك الجراح والقصة [خلف هذه الجراح].

وباعتبارك متقمص عاطفي، فأنت جزء من ثورة ضميرية على هذا الكوكب والتي تحتاج كل جزء من قلبك واستقامتك وشجاعتك وثقتك بنفسك وإيمانك، فطبيعتك التقمصية هي موهبتك الحدسية وستغير حياة الآخرين بصوتك وقلبك وطيبتك ودعمك. أنت تمتلك الطاقة في داخلك لتخلق أمواج فلا تسبح في المياه السامة.

تذكر أن تتواصل وتتصل مع الأرض. تذكر أن تتسق مع عمود نورك. تذكر أن تطهر طاقتك وأن تشع من طاقة وجودك. استخدم الدليل في هذا الكتاب ليدعمك. والأهم من ذلك كله، اتبع حدسك فهو الطاقة العظمى التي تحاكي الحقيقة التي تحيا داخلك.

شكر وتقدير

أرغب بشكر مجموعة رائعة من الأشخاص الذين آمنوا بي وبعملي وبمهمتي في مساعدة أكبر عدد من الناس يمكنني مساعدته.

إلى شريكي جيمس والذي كان القائد المختبئ في كواليس حياتنا العائلية: ما مكنني من القيام بعملي هو نتيجة قيامك بعملك. لقد أبقيتنا مستقرين وأطعمتنا [وجعلتنا] مرحين ومحبوبين واعتنيت بنا وملأت قلبنا بالـ بورا فيدا(18). شكرا لك لأنك أحببتني ولكونك داعمي الأكبر بحيث يمكننا مساعدة العديد من الناس. روح والدتك تحيى داخلك وهي ستكون فخورة جداً بك.

إلى ابنتي لوتشيانا وابني المتبنى إسحق: عسى أن تنصتوا دوماً إلى حدسكم حتى وإن كان لدي ولدى والدكما آراء قوية واعتقدنا أننا على حق. نحن نحبكم ونحميكم ونتشرف بكم ونثق أنكم ستحلقون عالياً.

إلى عموم عائلة دي روسا فلورس بما في ذلك الوالدين والأخوة والأخوات وأبناء وبنات الأعمام والعمات والخالات والأخوال والأعمام: يوجد العديد منكم، ورغم شكوكم حول ما الذي تفعله ويندي بحق الجحيم! أنتم في قلبي فنحن شجرة عائلة واحدة وأنتم تعنون الكثير بالنسبة لي.

أمي، لقد مررتِ بما لا يمكن تخيله؛ أنت متقمص عاطفي حقيقي وعمود بيتنا الفقري. شكرا لك على تنشئتنا، نحن أولادك الثمانية ذوي الفكر والإرادة القويتين، وعلى تقديم تضحيات هائلة على طول هذا الطريق. نحن إرثك وإرث والدنا.

إلى فريقي العزيز السابق والحالي [لدى] مدرسة الدراسات الحدسية: إلى هيثر وجينا وجاكي وديبرا وساوري وتوني وجل وليندا وأشتون وكايلي وإلى كامل فريق شي ماركتس (هي للتسويق) وإلى كل من عمل معي عبر السنين لإتاحة الكتاب والمدرسة [لآخرين]، لقد خضنا العواصف وفي المياه بين الجروف والصخور والاحتفالات والنمو، ولم يكن لهذا الكتاب أن يُخلق لولا جهودكم الجمعية والساعات [التي قضيتموها] دونما كلل يا فريقي الرائع السابق والحالي. أنتم تستحقون مداليات ذهبية!

إلى محررتي وصديقتي المدهشة جينا فوتشي: لم تتوفر إمكانية التحقق لهذا الكتاب بفضل مواهبك وقدرتك على ترجمة أعماق عملي إلى كلمات فقط بل أعطته الحياة [أيضاً]. إن امتلاكي محررة قامت بالكثير من أعمال الشفاء والمعالجة وتستوعب لغتي لهو عطية نادرة بالنسبة لي وبالنسبة إلى القارئ.
نحن محظوظون لامتلاكك كمحررة عبقرية وكاتبة ومرشدة روحية في التسويق وناشطة وصديقة، أنت التي عملت إلى جانب العديد من الأساتذة والمؤلفين وقادة الفكر في عالم الوعي. [لقد] قدمتي عملنا إلى العالم وقدمتي التغييرات اللازمة عبر عملك الخاص وعبر دعمك. شكراً لك يا جينا!

إلى هيثر كارمايكل، إلى ذراعي الأيمن وإلى الشخص الذي يحمي ظهري، أشكرك على البقاء قوية وعلى رفع معنوياتي وعلى إيجادك الدائم لطريقة توافقيني فيها وعلى البقاء [إلى جانبي] في السرّاء والضرّاء. شكرا على تغيير حياتي وحياة عائلتي المرة تلو الأخرى. نحن ممتنون لك أبداً، وأنا أتطلع إلى استمرار صداقتنا لسنوات عديدة قادمة.

شكرا إلى جميع زبائني وطلابي ومساعدي الذين أتوا ليقوموا بالعمل الأعمق. لقد تدربنا على المفاهيم في هذا الكتاب لسنوات وها هي هذه المفاهيم مكتوبة. شكرا لكم على مشاركتكم في رحلة الحدس والشفاء والتقوية هذه.

إلى شيفت نيتورك (شبكة التغيير): إلى ستيفن ديانا وديفا هيلي متشل وإلى جميع طاقم التغيير السابق والحالي، أتوجه بانحناءة عميقة من التكريم والعرفان لكم لدعمي ولمشاركة عملي ولجعل العالم مكاناً أفضل عبر تقديم تعاليم الوعي عبر أنحاء العالم، أنا ممتنة لكم أبداً. كما أتوجه بشكر خاص إلى كارول آن روبنسن مديرة دورتي لدى شبكة التغيير على التوجيه والدعم [الذي قدمته] لي ولطلابي!

إلى نيو وورلد لايبراري (مكتبة العالم الجديد): إلى مارك آلن وجورجيا هيوز وكريستن كاشمان وكيم كوربين وجميع الطاقم، شكرا لكم على تقديمي إلى عائلة مكتبة العالم الجديد وعلى الإيمان بهذا الكتاب والشعور بالإلهام والمساهمة في إيصال هذا العمل إلى العديد من الناس.

إلى أصدقائي عبر العالم والذين رافقوني في رحلة حياتي الممتدة لأميال عديدة حتى وصلت إلى هذه النقطة، شكرا لكم على صداقتكم الغالية.

إلى معلميّ جميعاً: إلى مدربي اليوغا والمعلمين الروحيين ومعلمي الموسيقى ومعلمي الحياة، شكراً على حملكم المشعل وإنارة الطريق.

إلى والدي 'المتألق بين النجوم' كما تقول ابنتي: أنا أعلم أنك تنظر إلينا من علٍ؛ إنني أفهمك الآن أكثر من ذي قبل.

إلى الله: مصدر الضوء اللامتناهي والكون القدسي المهيمن في قلوبنا والأنثى الصاعدة والحياة كلها، شكرا لك على هبة الحياة هذه؛ لك الإجلال في
قلبي.

وإليك أيها القارئ، شكرا لك على وثوقك بي لقيادتك عبر صفحات الكتاب هذا. عسى أن تقوي نفسك وتصبح قدوة وتصبح الشخص الذي يتوجب أن تكونه.

---

(18)الحياة النقية وفق الترجمة الإسبانية وهي تمثيل لثقافة كوستاريكا (المترجم(.

حول الكاتبة

ويندي دي روسا هي معالجة ومتحدثة ومعلمة وكاتبة طاقية حدسية دولية. قدمت طوال العقدين الماضيين برامج التعليم والتدريب حول النمو النفسي والشخصي للآلاف من الأشخاص الراغبين في تطوير حدسهم وتجربة التحول الذاتي.

هي مؤسسة مدرسة دراسات العلوم الحدسية وبرنامج الشهادات المصدقة لتدريب المعالج الحدسي. [وتعتبر] ويندي معلمة مرموقة تقود الورشات والتدريبات عالمياً، ويتضمن ذلك برنامجين ناجحين لقناة مايند فالي سولفانا، [كما تعمل] كأعلى أعضاء الهيئة التدريسية لدى شيفت نيتورك.

[كما عملت] ويندي ككاتبة مساهمة في أحد الكتب الأفضل مبيعاً [وهو بعنوان]: القفز إلى الخلف: الازدهار في زمن التغييرات بالمشاركة مع وين داير وبراين تريسي وجون أساراف وبقية القادة في مجال النمو الشخصي. [ويعتبر] كتابها توسيع قلبك: اليقظة عبر أربعة مراحل من الانفتاح الروحي الأكثر مبيعاً على موقع أمازون.

تعيش ويندي في لونغمونت في ولاية كولورادو برفقة زوجها وابنتها وابنها المتبنى.